



Casi jubilados

Hacia una nueva vida

Esteban R. Villamayor
Héctor R. Paillet



Casi jubilados

Hacia una nueva vida

Esteban R. Villamayor

Héctor R. Paillet

Villamayor, Esteban Ramón
Casi jubilados : hacia una nueva vida
/ Esteban Ramón Villamayor ;
Héctor Raúl Paillet. - 1a ed. - Santa Fe :
Universidad Nacional del Litoral, 2023.
104 p. ; 21 x 15 cm. - (Ediciones Especiales)

ISBN 978-987-692-339-2

1. Adultos Mayores. 2. Jubilación. I. Paillet,
Héctor Raúl. II. Título.
CDD 306.38

© Esteban R. Villamayor y Héctor R.
Paillet, 2023.

Diseño de tapa: Juliana María Vallejos

Universidad Nacional del Litoral
Bv. Pellegrini 2750,
Santa Fe, Argentina.

Se imprimió en Imprenta UNL, Ciudad
Universitaria. Pje. El Pozo, Santa Fe,
Argentina, septiembre de 2023.



Índice

Prólogo / 7

Presentación / 9

¿Sueños o meras expectativas? / 11

Llega el tiempo de jubilarse / 17

Jubilación: un tiempo nuevo / 25

Preparándose / 29

Conocer la realidad del haber jubilatorio
y el entorno social / 49

Reconocer como vivo hoy / 57

Sueños de ser / 65

De qué tenemos miedo / 69

Actitud que tomaremos / 80

Tiempo para cumplir un sueño / 90

Referencias bibliográficas / 99

Sobre los autores / 103

Prólogo

La persona nace para VIVIR. Parece una verdad tan evidente que no mereciera ser resaltada; sin embargo, con el correr de los años las obligaciones que asumimos opacan o relegan dicha verdad a un plano inferior o de menor importancia.

Y lo más importante es vivir la vida, no solamente sobrevivir y perdurar. No deberíamos dejarnos llevar por las posturas filosóficas de vivir solo para avanzar hacia el final de la existencia, sino de centrarnos en que hemos recibido de regalo la vida. Nadie hizo nada para pedirla o merecerla, le fue dada gratuitamente, pero está en cada persona la libertad de poner su empeño en disfrutarla o solo resignarse a padecerla.

Cada uno es un ser gestado para vivir y el objetivo básico es aprovechar la vida para desarrollarse como persona entre personas, con quienes interactúa permanentemente. Su familia núcleo y la ampliada, el barrio, la escuela, los amigos, los compañeros de trabajo, la familia que formó, sus hijos, y un sinnúmero de personas que se agregan y permanecen en su vida o bien se despegan de la misma con el transcurso del tiempo.

No nacimos para ser perfectos sino para ser felices. La vida es para gozar de la misma. Pero no por el placer efímero que hoy ofrece muchas veces el mundo del consumo, o el del individualismo sin compromisos que nos lleva al aislamiento y nos hace incapaces de retener un afecto.

Disfrutar del solo hecho de vivir nos ofrece infinitas oportunidades de ser felices y hacer felices a quienes nos rodean, e incluso a quienes ni siquiera nos conocen.

En la vida nos realizamos y trascendemos en obras —visibles o no— que, si no las hacemos, ninguna otra persona hará, por cuanto tiene sus propias metas, que pueden ser similares o no a las nuestras,

pero nunca iguales. Cada persona es irrepetible. Aun a quienes llamamos gemelos son distintos si bien parecen idénticos.

En esa realización personalísima que cada quien desarrolla, aunque esté limitado por su propio cuerpo, tiempo y espacio, radica su dignidad de ser humano. Desarrollo que se basa no solo en un esfuerzo físico sino también racional y emocional que les permite perpetuarse, aunque no lo perciba.

Esta vida que nos ha sido dada, si bien constituye en su transcurso un todo, una ocasión única de aprovecharla, no por ello se limita a desarrollar un único objetivo de realización personal, sino que, en la medida en que vamos creciendo, podemos vislumbrar oportunidades de cambiar el rumbo que se había tomado y —como la mitológica ave Fénix que se consume en llamas y se regenera de sus propias cenizas— volver a ser el que era pero diferente, encarando un nuevo camino para el vivir.

La posibilidad de ir orientando en distintas direcciones nuestro discurrir debería aligerar nuestra marcha venciendo todo temor al cambio, por cuanto es este transformarse el que abre nuevas ocasiones. Lo que no implica necesariamente cambiar los objetivos primordiales que se hayan fijado —aunque también pueden modificarse— sino la manera y el tiempo de concretarlos.

La jubilación es una de esas encrucijadas, maravillosas, que nos ofrece el tiempo para fijar un nuevo rumbo en la vida.

Presentación

En *Los adultos mayores. Su quehacer cotidiano en Argentina* (Paillet y Villamayor, 2021) expusimos apretadamente las dificultades que estos encuentran cuando les llega el tiempo de jubilarse. En el mismo se proponía que los organismos e instituciones pertinentes pusieran más énfasis en la concreción de las sugerencias y resoluciones internacionales respecto de los adultos mayores, y también se sugería desarrollar suficientemente talleres prejubilables para facilitar el ingreso de ellos a la etapa de la jubilación.

Los nuevos enfoques, tanto nacionales como internacionales, hacen hincapié en las posibilidades que los adultos mayores tienen para disfrutar la vida posjubilatar. Pero la escasa implementación y difusión de dichos talleres, que deberían estar diseñados para que preparen a quien deba jubilarse, animó la redacción de este nuevo ensayo.

El objetivo primordial es motivar a quienes, por su edad, están próximos a retirarse del ámbito laboral a disponerse para ello, porque —aun cuando falten algunos años— no todos piensan en qué hacer luego.

Tanto de las consultas efectuadas a jubilados recientemente, como de las encuestas revisadas en el ámbito internacional, se infiere que a buena parte de los jubilados no le resultó fácil adaptarse al nuevo ritmo de vida, ni aprovechar la disponibilidad de tiempo con que se encontraron.

No intenta ser este un trabajo académico, pero se consideró necesario y conveniente apoyar su desarrollo en reflexiones de autores reconocidos en la problemática del adulto mayor, lo que permite reconocer las distintas posibilidades que la nueva vida ofrece, así como estadísticas específicas sobre el tema y pensamientos de personajes notables en la historia de la humanidad.

Por ello se intenta procurar referir en el escrito aquellos aspectos de la vida que se considera preponderante tener en cuenta un tiempo antes de jubilarse. De forma tal que el nuevo contexto en que discurrirán los días pueda ser aprovechado sin titubeos ni dudas para cumplir los sueños pendientes porque se estará preparado para ello.

¿Sueños o meras expectativas?

Cuando la persona se va acercando a la etapa de adulto mayor, rótulo que, en general, la sociedad pone a quienes rondan los 60 años de edad, a muchos les asaltan los recuerdos de lo que han vivido y los pensamientos sobre los sueños que se cumplieron y los que se fueron postergando.

Todos tienen y han tenido sueños, en todas las etapas de la vida. De los cuales los sucesos o imágenes que pueden presentarse en la fantasía de alguien mientras duerme, en su gran mayoría, no se alcanzan a percibir y por lo tanto no es posible recordarlos. Y aunque los recordemos con claridad, por lo común no logramos entender su significado. Son solo sucesos, imágenes que incluyen o no a quien sueña, o a personas diversas, que surgen en la fantasía mientras se duerme.

Los sueños son para la persona casi un pasaje a otros mundos, sin tiempo definido, no referidos directamente a la realidad pero, por lo general, habitualmente inducidos por parte de esta. Son experiencias en el sentido elemental de haber sentido o visto algo o alguien, en circunstancias definidas o difusas, en algún tiempo, que quedan grabadas en el subconsciente y emergen y percibe nuestra consciencia. Genera elementos que nuestra memoria retiene como una vivencia aunque no se hayan vivido realmente. Vivencia que quizás se recupere con cierta fidelidad, o quizás se vaya transformando en los sucesivos recuerdos y que la memoria va almacenando con la última «versión» recordada. Como si reemplazáramos un archivo en la computadora con una nueva redacción corregida.

Aristóteles decía que «en los hombres, la experiencia proviene de la memoria», porque «muchos recuerdos de una misma cosa constituyen una experiencia» para cada uno.

Pero la memoria no es siempre fiel a lo ocurrido y puede ir alterando detalles, importantes o no, de los hechos. Incluso es habitual que borre sucesos vividos o agregue eventos no ocurridos como si en verdad hubieran existido.

También llamamos sueños o ensoñación a ese tiempo que nos remite a momentos de nuestra vida que ocurrieron realmente, y revivimos en nuestra mente situaciones, paisajes, acontecimientos... que también pueden haber ido mutando inconscientemente con el transcurso de la vida, o que con los años han adquirido un nuevo significado para nosotros.

Cuántas veces, más habitualmente si estamos en reposo consciente, nos encontramos como si estuviéramos en otro tiempo, en otro lugar, como si nos hubiéramos trasladado mágicamente. Por ejemplo, es como si en verdad estuviéramos en la orilla del mar, junto al cual descansamos en otro tiempo pasado, y «sentimos» el fresco del agua en nuestros pies, la brisa que sopla, el resplandor del sol, y hasta «vemos» cómo este se hunde lentamente en el horizonte. Pero están también los sueños de los que se tiene vívido recuerdo, aquellos que se sueñan despiertos, y que gran parte de las personas los tienen presentes en su vida.

No hacemos ahora referencia a determinadas posiciones filosóficas que interpretan que estas experiencias son expresión de instintos reprimidos, sino al «soñar despierto», esa suave disociación que se hace presente como un efímero sustraerse de su entorno una persona, y durante la cual su contacto con la realidad se aleja y distorsiona y la reemplaza por una vívida imagen, mayormente placentera, de esperanzas y deseos que se aparecen como posibles y casi son consideradas como experimentadas mientras se está despierto. Esos sueños son los que perviven en nuestra memoria, quizás no siempre, pero sí reiteradamente en el transcurso del tiempo. Algunos es posible que hayan sido cumplidos, otros a medias, al-

gunos olvidados, y otros —los que más interesan— permanecen aún latentes con la ilusión de, en algún tiempo, poder cumplirlos.

El momento de concretarlos no es siempre el factor preponderante para la persona, tal vez sea un simple paso en la vida; pero lo esencial es que, de producirse o concretarse lo esperado, puede llegar a cambiar radicalmente su forma de vivir.

Lo soñado quizás haya marcado la vida de la persona, en su momento, con alegrías, tristezas, melancolía. Cada uno a su manera. Porque no hay una forma común de vivir los sueños, como no la hay de vivir la realidad.

En la etapa de la vida como adulto mayor, esos sueños que se sueñan despiertos, los conscientes, los que representan en la mente los deseos del corazón, de los sentimientos más profundos, constituyen un incentivo importante para la persona. No nos referimos a esos sueños fantasiosos e inalcanzables que a veces tenemos, sino aquellos que cada uno está seguro que podrá concretar.

Los diferenciamos de nuestras expectativas porque van mucho más allá de estas. No son solamente algo o alguien que puede o no llegar a nuestra vida, sino que deseamos fervientemente que suceda y confiamos en que así será. Algún día. No tanto ahora mismo sino como que suceda finalmente, en algún momento.

De hecho, cada etapa tiene sus propios sueños, y estos, en buena parte, están condicionados por el ámbito familiar y social en que crecimos y nos desarrollamos.

¡Nuestro mundo es tan diverso! Nuestros continentes acogen culturas tan variadas y costumbres tan particulares que es casi imposible encuadrar los sueños por edades y vivencias.

Podemos intentar circunscribirnos a los sueños que cada uno, en nuestra propia experiencia, podemos aun individualizar. Desde los fantasiosos que tuvimos de niños, donde cualquier cosa nos entusiasmaba y conformaba, pasando por los de la juventud, donde muchas

veces chocaban con las expectativas de los padres, y los tenidos cuando adultos jóvenes, donde se comienza a percibir el concepto de un poco más allá del hoy, aunque no mucho todavía.

Al referirnos a los adultos, ya empezamos a atisbar coincidencias sobre muchos de los sueños tenidos en aquellos tiempos, aunque no sobre los tiempos en que los mismos se puedan cumplir. Los hay de todo tipo y también de todo costo: del que lo quiere ya aunque se empeeñe por los próximos cinco años, del que se afana por ahorrar todo lo que puede para cumplirlo cuanto antes, el que se hace un plan para llegar y se fija el tiempo en que quisiera hacerlo, y tantos otros.

Pero... cuando revisamos los planes de los adultos mayores, estos empiezan a tener un factor no común con los anteriores: el tiempo para cumplir sus sueños se va acotando por el propio paso por la vida. Si la persona toma nota de eso y no lo acepta puede incidir negativamente en su ánimo.

No es que ninguno de los integrantes de los grupos anteriores tenga asegurado el tiempo en que vivirá, porque nadie lo sabe. Solo podemos pensar en lo que estadísticamente hoy puede tenerse como esperanza de vida. Pero sí es habitual que hasta que no se es mayor casi nadie tiene en mente un final.

Entonces, dado este acotamiento natural, los adultos mayores quizás deberían revisar sus planes desde otra óptica, tanto los de tener como los de ser pueden replantearse con la expectativa de disponer, en breve, de mayor tiempo para concretarlos.

La proximidad de la obligación de jubilarse en un tiempo determinado que tienen los empleados en relación de dependencia otorgará en un corto plazo —a los involucrados— la posibilidad de disponer de un amplio horario diario para lograr los objetivos que se proponga. Esa obligación que muchos atisban como una amenaza para su tranquilo estilo de vida puede evaluarse como una gran oportunidad para cumplir sueños postergados.

Agrupamos en estos aquellos donde confiamos en tener algo, y también los de llegar a ser alguien destacado. Cosas chicas o grandes, logros significativos o modestos, no importa mucho, pero son importantes para quien aspira alcanzarlos. Tal vez cualidades que le hagan sobresalir sobre el común de la gente y ser reconocido por ello como alguien especial. Aunque a veces, con demasiada frecuencia quizás, deseamos ser reconocidos no por ser sino por poseer; fusión de las agrupaciones aludidas que puede esclavizarnos y limitar nuestro crecimiento como persona.

Los sueños de tener poseen habitualmente posibilidades más definidas, se podrá o no cumplirlos tal como se soñaron; dependerá principalmente de los recursos monetarios de que se disponga, o quizás de las propias habilidades de cada uno. Los recursos pueden ser de los ingresos que le correspondan según su haber jubilatorio, el cual está atado a la legislación del país donde resida o reciba la pensión; tema que por su importancia se desarrolla más adelante. O bien de otros ingresos que se logren por rentas de inversiones previas, nuevas actividades posjubilatorias o por mera fortuna como ser ganar la lotería o recibir una herencia.

Las habilidades particulares pueden significar el cumplir el sueño de un espacio propio para sus hobbies, como ser un cuarto que habilite como oficina particular, o un galpón adicional a la casa donde instalar un pequeño taller, o un corral en el fondo donde efectuar la cría de animales. Construir su propio bote, aunque le lleve meses o años. Cultivar un huerto, quizás con su propia vid de una cepa determinada. Tener su pequeña majada. Y tantas otras opciones que pueden gratificar a las personas ocupando su tiempo, aprovechando los elementos que pueda disponer en su entorno.

Aquí también el entorno suele constituir un marco que facilite o dificulte lo propuesto, por cuanto difiere notablemente la posibilidad de tener una huerta quien dispone de terrenos amplios de quien vive en un departamento sin balcón.

No tiene la misma facilidad de comprar elementos quien encara pintar cuadros y vive en la montaña, alejado de centros urbanos, que quien vive en la ciudad. Aunque aquél tiene la ventaja de vivir entre los paisajes naturales, y este quizás solo alcance a ver la pared de la torre vecina. Quien vive en el centro de una ciudad ve habitualmente el cielo en franjas mientras transita por la calle; en la montaña se vive incorporado en la naturaleza.

Detalles solamente que no le harán desistir en el empeño de concretar el objetivo planteado, y según la frase que le asignan a Walt Disney, el famoso forjador de sueños: «Si tienes un sueño en tu corazón y de verdad crees en él, corres el riesgo de que se convierta en realidad».

Respecto de los sueños de ser del adulto mayor, con sus innúmeras variantes y posibilidades que marcan la personalidad de cada individuo y guían su esfuerzo y afanes en pos de los mismos, son tan importantes y significativos para ellos que nos detendremos posteriormente, en forma especial, en otro capítulo.

Llega el tiempo de jubilarse

Hoy tenemos casi 60 años de edad, o tal vez alguno más. Aunque nos miremos al espejo y nos veamos jóvenes, muchas veces escuchamos la aparentemente simple pregunta: ¿qué pensás hacer cuando te jubiles?

Las respuestas pueden ser muy dispares: no pienso jubilarme; descansar por todo lo que trabajé; viajar mucho; ni lo pensé; ya veremos; y tantas más según cada persona perciba su existencia actual.

La forma en que uno ha vivido y vive condiciona evidentemente nuestras decisiones, y a veces hasta impone restrictivamente lo que hacemos, porque no contamos con otra oportunidad que nos permita vivir distinto.

No tiene las mismas posibilidades quien ha desempeñado toda su vida laboral en un comercio, industria o establecimiento de un pequeño pueblo alejado de las ciudades, donde su remuneración no creció demasiado, que quien lo hizo en una gran ciudad, escalando posiciones en distintas empresas y que le permitieron acrecentar significativamente su sueldo mientras se mantuvo en actividad.

Ambos pusieron lo mejor de sí en su trabajo y, sin embargo, se jubilan con distintas expectativas. Quizás algunos puedan reprocharse no haber arriesgado más marchándose del pueblo, pero también deben haber considerado, en su momento, lo que hubiera perdido en afectos que no son valorados en dinero. Y cuando el tiempo transcurrió, no tiene sentido lamentarse por lo no hecho sino enfocarse en lo que se hará.

Al actual Dalai Lama le asignan la frase: es importante trabajar desde el «hoy» porque «ayer ya pasó y mañana todavía no llegó».

Pero esas circunstancias de mayores o menores recursos disponibles, en realidad, solo debieran restringir nuestras posibilidades desde un punto de vista económico, no la decisión que se pueda tomar respecto de la forma en que disfrutamos o solo transcurrimos nuestra vida.

Se sabe que no es fácil disfrutar en la escasez, pero tampoco es imposible gozar las posibilidades que nos ofrece la vida, aunque sean más austeras.

En esta ocasión centramos nuestro enfoque en los adultos mayores en edad próxima a jubilarse, especialmente en quienes trabajan en relación de dependencia.

Si no consideramos aquí las profesiones libres o algunos cargos públicos no es por restar importancia a los mismos, sino porque, al tener la libertad personal de elegir la edad en que dejan de trabajar, no pueden compararse con aquellos que están obligados a dejar de hacerlo a determinada edad por imperio de ley.

Tampoco reseñaremos lo que el Estado y la sociedad en general deberían posibilitarles hacer a las personas una vez jubiladas, porque escapa a la voluntad individual de cada afectado, salvo acciones puntuales que puedan ejecutar.

Nos referimos especialmente a las determinaciones personales que todos tomamos sobre cómo vivir, aunque a veces no nos damos cuenta de las mismas. No prestamos atención porque el devenir de los acontecimientos diarios nos parece tan común que no interpretamos nuestra posición ante los mismos como decisiones específicas. Sin embargo, toda vez que se nos plantea una duda y resolvemos en consecuencia, estamos tomando determinaciones, aun cuando las mismas sean la postergación de la resolución necesaria.

Cuando las elecciones adoptadas atañen a permanecer o cambiar nuestra forma de vida, no siempre meditamos lo suficiente y nos dejamos llevar por el ritmo que nos impone nuestro trabajo o nuestro entorno social. Esto adquiere relevancia cuando estamos rondando los famosos 60 años.

Hay momentos en que la vida nos sorprende cumpliendo tantos años que nos quita un poco el aliento y nos oímos diciendo: ¿ya tengo tantos?

Porque pareciera que la edad de nuestros hijos, si tuvimos la gracia de tenerlos, o de nuestros amigos, no nos dijera nada sobre la nuestra. Damos por sentado que quienes envejecen son los demás, no cada uno de nosotros.

Pero aquí están frente a uno las amistades —de nuestra edad— que se han retirado o jubilado, que parecen más pálidas, se mueven más lento y ahora se ven como personas mayores. Hay quienes están en mejor forma que uno y otros no tanto, pero noto el cambio; ya no son jóvenes. Son como aquellas personas que uno veía cuando era joven y pensaba: qué mayores son; y no se nos pasaba por la mente llegar a ser como ellos. Y ahora lo somos.

¿Cómo llegó tan rápido? ¿Dónde se fueron los años, la juventud? Aquellas personas mayores estaban tan lejos de uno.

Y cómo reaccionamos ante ello: con el lamento de ¡estoy en tiempo de descuento! O, por el contrario, con el gozo de ¡qué bueno poder disfrutar tanto la vida!

Hoy día es el día en que se es mayor, pero si se quiere se puede ser lo más joven de espíritu posible y así emprender nuevas cosas. Pero debe quererse. «A toda edad se puede pecar por demasiada juventud» (Zorrilla de San Martín).

Inevitablemente, pero como ocasión propicia, podemos meditar sobre qué actitud tomar. ¿La consideramos como una etapa negativa o bien como una posibilidad positiva de crecimiento personal?

Samuel Ullman, en su poema «Juventud», expresaba en algunos de sus párrafos:

La juventud es una disposición del ánimo... En la medida de nuestra fe seremos jóvenes y en la de nuestras dudas viejos... jóvenes en proporción a nuestra esperanza y viejos conforme a nuestro desánimo... No se envejece por cumplir años. Se envejece únicamente

cuando se abandona el propio ideal. Los años arrugan la piel, pero abandonar el entusiasmo arruga el espíritu.

Aun cuando se sienta interiormente que ser mayor es una situación inevitable, los años así lo categorizan, debemos elegir qué actitud adoptaremos frente a ello: si resta solo resignarnos, deprimirnos y no hacer nada, o bien considerar el nuevo tiempo que llega para hacer algo que nos satisfaga.

Advirtamos que demasiada visión negativa es la que presenta muchas veces la sociedad —en general— respecto de la tercera edad. La subvaloración que le adjudica, sin conocer su real potencial, disminuye las posibilidades del adulto mayor de participar en las distintas actividades sociales en que podría prestar notables servicios.

Para algunas civilizaciones antiguas, la ancianidad significaba un período muy importante en la vida de la persona. Y hoy mismo subsisten ciertas culturas en el mundo, en general radicadas en regiones alejadas de las grandes urbes, que consultan muchas de las decisiones importantes —que afectan a toda la comunidad— en sus consejos de ancianos, confiando en las experiencias de vida de los mismos.

Pero el mundo que hoy conocemos como civilizado encasilla muy habitualmente a los mayores de 60 o 65 años —según sea el país donde se vive— en la categoría de adultos mayores y, casi peyorativamente, refiriéndose a ellos como si llegar a esa edad los diferenciara negativamente frente a quienes son más jóvenes. Actitud que se ha dado en llamar «edadismo» o «viejismo» o «madurescencia», etcétera. Terminología que acaba por constituir otra forma de discriminación del inconsciente, ya que —en aras de la defensa del «viejo»— cambiamos la forma de referirnos a ellos con rótulos con los que cosificamos la persona, lo que puede ser percibido como violencia social, y de hecho lo es.

Esta violencia, al decir de F. Mier Sosa, se percibe en una sociedad hipermoderna donde sus pilares fundantes son, por ejemplo: el concebir como etapa de plenitud total de vida a la juventud; el cuerpo

del mismo es el cuerpo de deseo, mirada que vuelve al tiempo de la antigua Grecia, donde la mirada puesta hacia el viejo está enmarcada en prejuicios para el descarte, entonces, ahora, al jubilado/pasivo se lo presenta incapaz de desenvolverse en un sistema de mera eficiencia productiva. Se debe ir rápido en un tiempo que fluye a gran velocidad «por todas partes, aumenta la rapidez de las operaciones (...) el tiempo falta y se vuelve problemático» (Lipovetsky y Charles, 2004).

Estamos en una sociedad posmoderna del consumo y del apuro, donde priman las redes sociales, basadas en la tecnología que impone el continuo cambio, para mantenerse informado y no quedar fuera del sistema.

Según lo expresa Charles Kingsley, actuamos como si el lujo y la comodidad fueran lo más importante en la vida, cuando lo único que necesitamos para ser realmente felices es algo por lo cual entusiasmarnos.

Y se culmina relacionando también dicha «edad de descarte» con la obligación de jubilarse, o sea terminar la etapa de trabajo activo por haber cumplido la edad establecida según la legislación vigente de cada país. Pareciera que la vida de los adultos mayores se termina a los 60, aunque los sepulten a los 80, 90...

Quizás podamos centrarnos en que es una decisión que no tomamos, sino que se nos impone, pero también debemos razonar que la legislación laboral de cada país requiere establecer determinados parámetros para adecuar la fuerza laboral disponible en el mismo, a los puestos de trabajo que se necesitan conforme su estructura económica nacional. Aspecto sobre el cual es ocioso discutir cuando no está en la posibilidad de quienes están próximos a jubilarse modificar dicha situación. Pero se debiera estar satisfecho de llegar a dicha instancia cuando, en 2020, la tasa media de desempleo en el mundo ascendió al 6,471 % del total de la población, y alcanzó en 2021 a casi ocho mil millones, según datos del informe anual de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) citado por el Banco Mundial (bancomundial.org).

Debe también puntualizarse que la creciente población de adultos mayores en el mundo incide en las decisiones gubernamentales, más allá de que las mismas sean adecuadas o no a la problemática, porque según estadísticas del Banco Mundial la población de mayores de 65 años pasó de 150 millones de personas en 1960 a 700 millones en 2019. Y los avances científicos alientan a tener una mayor expectativa de vida.

Por ello, es necesario desembarazarse de la negatividad social y cada uno enfocarse en la maravilla de llegar a la etapa de adulto mayor, esa etapa que puede proporcionar muchas satisfacciones si se asume un envejecimiento activo.

Quizás la mejor definición del envejecimiento activo sea la adoptada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que lo refiere como «el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez». Esta definición no solo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino todo el factor de las áreas social, económico y cultural que afectan al envejecimiento de las personas.

Y si bien esto debiera considerarse un objetivo primordial tanto por la sociedad como por los responsables políticos, intentando mejorar la autonomía, la salud y la productividad de los mayores, no siempre es dable esperar que la voluntad política vaya en ese sentido.

Ello implica que todo quien ronde la edad de jubilarse debe pensar en aceptar tal circunstancia sin lugar a duda o esperanza en que no ocurra. Por el contrario, debería focalizarse positivamente en que es una nueva etapa con amplias posibilidades de realización personal.

El secreto de la existencia humana no solo está en vivir, sino en hallar el motivo de vivir (Dostoievski, 2012).

Llegar a saber para qué se vive se constituye entonces en piedra basal de nuestro futuro, de cómo aprovechar los tiempos de que se dispone al solo criterio personal. Descubrir que la motivación que genera

algo verdaderamente deseado, soñado, impulsa a la persona a esfuerzos que, al tiempo que lo gratifican, lo acercan a la meta buscada.

La postergación de las Olimpiadas 2020 nos dejó varios ejemplos de tal positividad. La mayoría de los atletas que esperaban poder competir, y se habían esforzado en su preparación, vieron repentinamente rotos sus planes por la suspensión de los juegos.

Sin embargo, varios de ellos que pensaban participar por última vez de los mismos debido a su edad no renunciaron a tal participación. Con mucho esfuerzo continuaron en la práctica habitual de su especialidad, y pese a las dificultades que se le plantearon para mantenerse en forma, sobre todo a causa de las disposiciones legales que no permitían determinadas prácticas deportivas, se entrenaban en sus propias casas con los precarios medios de que disponían. Y finalmente participaron en 2021, algunos con resultados aceptables y otros muy buenos, pero todos con la satisfacción del sueño cumplido más allá de haber obtenido o no una medalla. Porque el ganar era para ellos muy importante, pero para muchos lo era más el poder participar. Tengamos presente que la mayoría de los deportistas sabía que sus posibilidades de hacer podio eran muy escasas; solo tres lugares para más de cien participantes en muchas de las pruebas.

Y si pensamos en los ingentes esfuerzos que conlleva entrenar y competir para quienes participaron en las Olimpiadas Paralímpicas, seguramente hará recapacitar a quien deba encarar una nueva actividad en que casi no hay nada que lo pueda detener.

O si prestamos atención y vemos los ejemplos que a diario nos presentan quienes han sufrido accidentes que limitan severamente sus desplazamientos y sin embargo se adaptan a su nueva realidad y viven sus sueños.

Eso es actitud positiva.

Jubilación: un tiempo nuevo

En su libro *La voluntad de la felicidad*, el Dr. Arnold A. Hutschnecker expresa: «Es posible conseguir la felicidad si tenemos la voluntad real de ser felices».

Es conveniente tener presente que, para muchas personas, jubilarse implica comenzar una nueva vida, o por lo menos una etapa con nuevas condiciones de vida.

La expresión «jubilarse» reconoce distintas acepciones en la medida que ese acontecimiento social fue evolucionando la humanidad.

El académico Julius Pokorny, en su diccionario publicado en 1959, relaciona este verbo con una raíz indoeuropea *yu-2 (interjección exclamativa).

Para otros, este verbo viene del hebreo לְבוֹי (yobel = sonido de la trompeta confeccionada con un cuerno de carnero, que anunciaba el año de jubileo, dedicado a Yahvé y al perdón de las deudas).

Jubilar viene del latín *iubilare* (gritar de alegría), ya que en algunos casos el retiro laboral va acompañado de un sentimiento de alborozo y plenitud. Este último planteamiento vital está asociado con el significado primigenio del término trabajo, puesto que para muchas personas el trabajo es un suplicio, una carga o una obligación muy poco estimulante.

En este sentido, vale la pena recordar que la palabra trabajo viene del latín *tripalium*, un instrumento de tortura compuesto de tres maderos empleado por los romanos del Imperio para castigar a los convictos. Por lo tanto, antiguamente, el trabajo fue visto como un castigo y no como el medio de realización de la persona.

Pero ha corrido mucha agua bajo el puente desde aquella época. La forma de vida ha tenido cambios sustantivos, la legislación internacio-

nal ha establecido precisas normas de trabajo que significaron mejoras fundamentales en las relaciones laborales, y los avances de la ciencia han contribuido a mejorar la salud de la gente y ampliado la expectativa de supervivencia.

En tanto, las normas legislativas fueron fijando el tiempo en que la persona puede acceder al trabajo en relación de dependencia, así como la duración máxima del mismo. Dicho acceso conllevaba el derecho a un trabajo digno y la obligación de aportar a sistemas de previsión social solidarios para cuando cesara el período de trabajo.

De allí devendría el significado de alegría antes citado, por la posibilidad legal de no trabajar más como consecuencia de la edad y continuar recibiendo una pensión basada en el ahorro que el ahora jubilado había concretado con sus aportes periódicos durante todos los años en que trabajó.

Este lapso de tiempo para trabajar y aportar —obligatoriamente— al fondo de pensión o de retiro ha ido variando con el tiempo en los distintos países.

Los fondos de pensión jubilatoria responden, básicamente, a un cálculo de los recursos que cada uno debe ahorrar en dichos fondos para que cuando se jubile (en realidad lo jubilen) adquiera el derecho a un reintegro pautado de esos recursos aportados que le permita mantener un adecuado nivel de vida. Estimado habitualmente en que un 80 % del sueldo neto que percibía al momento de jubilarse, le posibilitaría sostener su calidad de vida.

Aspecto este que es muy relativo y sobre el cual volveremos en un capítulo posterior.

Para estos fines, la legislación laboral —en general— regula básicamente la edad mínima en que la persona puede acceder al trabajo dependiente para proteger la infancia y una edad máxima en la que, forzosamente, debe cesar en su trabajo dependiente jubilándose, lo que posibilita la renovación de la fuerza laboral.

Pero en sí jubilarse es ingresar en una nueva vida, nuevas posibilidades de realización y formas de disponer del tiempo. Algo que, si bien no experimentamos por primera vez pues hemos ya dispuesto de tiempos libres a lo largo de nuestra vida, es diferente —se renueva por ser algo distinto a lo experimentado o se tenía aprendido— por su persistencia de allí en más.

Las experiencias anteriores estaban orientadas casi exclusivamente a metas preestablecidas, con tiempo variable para intentar alcanzarlas, pero que respondían a parámetros más o menos conocidos con anterioridad.

La etapa de los estudios, en sus distintos niveles y plazos según cada país. Algunos obligatorios y otros elegibles libremente. Otra etapa de estudios cuya orientación era libre y muchas veces tendiente a perfeccionar los conocimientos ya adquiridos, de forma tal de lograr mayores créditos para ejercer una profesión o una presentación de sus antecedentes (cv) ante potenciales empleadores.

Luego devenía la etapa del trabajo, en el tema que nos ocupa, el del trabajo en relación de dependencia, cuyo tiempo previsto alcanza el período mínimo para poder jubilarse. Tiempo fijado según las distintas modalidades impuestas por las diversas legislaciones en los diferentes países, de los cuales muchos han establecido alrededor de los 60 a 65 años la edad mínima para jubilarse. Edad que está siendo puesta en consideración por varios Estados debido a las variantes condiciones económicas que están soportando.

En cambio, la etapa que sobreviene a la jubilación se inserta en la vida de la persona como un nuevo ciclo que no tiene un plazo preestablecido. Su advenimiento lo acompañará en tanto viva y es, de por sí, una alteración sustancial sobre los períodos precedentes que había experimentado.

La diferencia fundamental entre el período laboral y el período poslaboral estriba en que en el primero la organización —sea el Es-

tado, empresa, institución o el lugar del trabajo— es quien regula la actividad del trabajador; y en el segundo caso, son el propio sujeto y su colectivo quienes se organizan con unos objetivos concretos que no son de tipo mercantil. O por lo menos no obligatoriamente.

No obstante, no todas las personas están preparadas para asumir los cambios que se avecinan en dicho período debido a que cada una posee características individuales que proporcionan una percepción diferente ante esta nueva etapa. Lo que para algunos constituye un cierre de ciclo y comienzo de uno nuevo lleno de expectativas y nuevas oportunidades, para otros es el inicio de una fase cubierta de una gran incertidumbre, plagada de angustias, tristezas y causante de cambios no deseados en el comportamiento normal de los involucrados.

Al entrar en la fase previa a la jubilación es conveniente revisar nuestra posición frente a tal circunstancia. Y si no lo hemos pensado aún, comenzar por asumir que el tiempo pasa indefectiblemente y, casi sin darnos cuenta, de repente estaremos con el hecho consumado de tener que jubilarnos.

Se debe tener confianza en sí mismo para efectuar esta revisión, para lo cual es indispensable ser sincero, comprometiéndose en reconocer las limitaciones, pero en especial fijándose en todas las condiciones que seguramente tiene para encarar nuevas tareas que quizás pocas veces pensó.

Pero hasta que no nos comprometemos en algo, posponerlo implica de por sí una vacilación, la posibilidad de retroceder, y por lo tanto no somos todo lo eficaces que podemos ser.

Lo que puedes hacer o sueñas que puedes hacer comiéndalo.

Esta nueva etapa de la vida empieza cuando uno precise lo que realmente quiere o espera de ella, por cuanto lo que define nuestro accionar es la expectativa que tengamos.

Preparándose

Así como el trabajo fue considerado antiguamente como una penalidad, hoy la jubilación es vista por algunos como un tiempo no deseado o algo no querido. No todos, por supuesto, lo sienten así.

Están quienes esperaban y reciben con entusiasmo su jubilación y comienzan a gozar de lo que consideran su principal beneficio: el tiempo para disponer a su libre albedrío, sin horarios que cumplir. Estos no requieren preparación previa, pues estuvieron aguardando con ansias esta nueva vida. O sea que, en su esperanza positiva, fueron ya preparando su forma de encarar el tiempo posjubilador.

Pero también hay, lamentablemente, muchas personas en condiciones de jubilarse que se resisten a hacerlo. Por el contrario, intentan mantenerse en sus puestos y tratan de convencer a su empleador de que los retenga en los casos donde la legislación lo permite.

Alcanzar la edad de jubilación y abandonar definitivamente las responsabilidades laborales no siempre constituye una satisfacción para gran número de personas. Hay quienes consideran que el trabajo, disfruten o no con él, constituye una parte fundamental de su vida cotidiana. Cada día, cada semana, mes y año, sucesivamente, durante la mayor parte de su vida, giran alrededor del tiempo de su trabajo. Sí o sí dicho tiempo los obliga a relegar sus otras actividades a los momentos en que el trabajo no les ocupa. Aunque esas otras actividades sean el fundamento esencial de su vida: su familia, sus amigos, sus aficiones y pasatiempos.

Con buen o mal tiempo, el horario de trabajo, en la gran mayoría de los casos, no se modifica. Incluso bajo determinadas condiciones de exigencias laborales, el empleado —jefe o subordinado— se ve com-

pelido a concurrir a cumplir con sus obligaciones laborales aun sopor-
tando alguna indisposición no invalidante.

En su trabajo se nuclean relaciones humanas cotidianas que, guste o no a cada uno quién lo secunda y acompaña en su tarea, están tan presentes como el sol y la luna, aunque no los veamos.

Las formas en que se mantienen estas condiciones, las que solo van variando en la medida en que a la persona sea trasladada o cambie de trabajo —lo que solo equivale a establecer nuevo núcleo humano relacional obligatorio— conllevan un acostumbramiento a dichas circunstancias. Sin tener plena conciencia de ello, quizás notamos más la falta de uno de los miembros del equipo de trabajo que el tiempo que ha pasado desde que vimos algún pariente o amigo. Solemos tener más presentes a dichas personas —las relacionadas con el trabajo— en nuestra vida, aunque sea a disgusto, que a aquellas a quienes amamos. Hasta las llevamos —simbólicamente— a nuestro hogar y a nuestras reuniones de amigos cuando las citamos en los comentarios de las conversaciones. Sea como buen o mal ejemplo o como hecho anecdótico.

Tales circunstancias vinculatorias nos van haciendo sutilmente dependientes de las mismas. Y cuando llega el momento de dejarlas, parte importante de nuestra vida se desprende y nos deja un tanto desvalidos.

De repente, de un día para el otro, dejamos de recibir órdenes, o de darlas. De gestionar recursos, de planificar futuro, de cumplir horarios o de que nos los cambien sin previo aviso y nos compliquen la vida. En forma abrupta se desarma el andamiaje sobre el cual se sustentaba toda nuestra otra actividad y nos asalta una cierta desorientación debido a que nos faltan aquellos referentes diarios que —en forma subyacente— guiaban nuestro día.

Nuestra autoestima está muy relacionada con el progreso y éxito de nuestra trayectoria laboral, ya que las organizaciones generalmente tienen estructuras piramidales y el prestigio sube junto con los escalones que hayamos logrado alcanzar en esa pirámide.

«Jubilarse... entonces, supone una serie de cambios en la dinámica diaria, en la relación con los otros y, fundamentalmente, en la imagen que tenemos sobre nosotros mismos» (Iacub, 2014).

Para estos empleados, la jubilación también les implica muchas veces una merma en sus ingresos, con la consecuente reducción de su consumo habitual y lo que puede, además, incidir en su calidad de vida. En la encuesta realizada en España por una entidad bancaria en 2017, 7 de cada 10 encuestados no sabía cuánto cobraría cuando se jubilara. Esto, en la visión generalizada de hoy, les genera una merma en su autoestima y afecta su salud mental, a lo que habitualmente se le suma que sufren el fin de un ciclo viviéndolo como la pérdida de su autoridad y productividad asociada al trabajo, más la negativa mirada social que suelen afrontar.

La importancia de prepararse adecuadamente para esta inevitable jubilación, surge entonces cuando queremos indagar como la han vivido otras personas en distintos lugares. Porque puede asaltar la duda sobre si es preciso prevenir dicha situación y se hace la pregunta: ¿es necesario?

Se pueden encontrar varias respuestas, pero como ejemplo podemos citar la encuesta efectuada en 2015 por la Dra. Bru Ronda para la Universidad de Alicante a gente próxima a jubilarse y gente ya jubilada, una de cuyas preguntas, referida precisamente a la inquietud planteada, fue: ¿crees que es necesario planificar/preparar la jubilación? Y las respuestas que obtuvo fueron:

- No jubilados: un alto porcentaje de los encuestados (76 %) consideró necesario planificar o prepararse para la jubilación, frente al 11 % que no lo creyó necesario.
- Jubilados: también un alto porcentaje de encuestados (79 %) efectuó parecidas consideraciones, y solo el 21 % no lo consideró necesario.

Asimismo, ambos grupos expresaron mayoritariamente que la actitud de la gente con respecto a la jubilación debía cambiar a una postura más positiva. Según los encuestados, entre los medios que debían utilizarse, se valoró: hacer más visibles la competencia y experiencia de los jubilados contratándolos y campañas de difusión con el apoyo del Estado.

Pero las encuestas no son necesariamente una referencia útil cuando la cultura cambia. Por ejemplo, en otra encuesta, esta efectuada en forma virtual por la Universidad de Palo Alto, California, Estados Unidos, en noviembre de 2019, se refleja la disparidad en lo que las personas percibían de la vida, aunque los participantes eran de distintos países y no se reseña la condición social de los encuestados.

Ante la pregunta de cuáles serían los 10 mejores pensamientos útiles en general para todos, el resultado fue: el 72 % consideró útil el hacer lo mejor que podía; el 73 %, el ser una buena persona; el 75 %, ser honesto; el 76 %, que la vida le había dado cosas buenas; y el 78 %, que el clima estaba agradable.

En tanto que, a la pregunta sobre las 10 mejores actividades para hacer en forma individual, gran parte opinó: escuchar la radio o música; dormir profundamente por la noche; usar ropa limpia; reír; darse una ducha; hacer un trabajo exactamente como quería; tener tiempo libre; hacer tareas pequeñas en casa.

Esta notoria diversidad puede hacer suponer que los entrevistados no captaron la esencia de las preguntas, pero lo más factible es que sí lo hicieron adecuadamente, solo que sus preferencias no concuerdan con las que otra persona pueda considerar. Debemos tener presente que, cuando efectuamos una encuesta virtual, no siempre podemos interpretar el ambiente socioeconómico en que reside el encuestado, y aunque la encuesta sea presencial pocas veces se hace en el domicilio particular, y también resulta poco probable que el entrevistador pueda luego sectorizar los detalles íntimos que influyen en las respuestas recibidas. El

encuestado puede vivir en una gran ciudad o en un pequeño pueblo apartado de los grandes centros, vivir en un barrio residencial cerrado o en un barrio periférico con pocas comodidades y servicios, ser el gerente de una empresa multinacional o el portero de una escuela rural.

Cada persona tiene sus preferencias, y habitualmente esas predilecciones son aquellas de las que carece en su vida cotidiana, o que pocas veces puede disfrutar diaria o habitualmente. Persisten en el mundo innumerables poblaciones donde el agua escasea o no es potable, la energía eléctrica es restringida o muy cara, se prioriza la industria y el comercio, al igual que la provisión de gas que no llega a los domicilios, y en estos aún se cocina a leña, además de la disponibilidad o no de Internet y de las redes sociales.

En aquellos países en se encuentran radicadas muchas villas donde la gente vive en extrema pobreza el anhelo de mejorar su vida reside a veces en contar con una canilla pública de agua potable. ¡Ni hablan de darse una ducha! Entonces no podemos comparar dicha expectativa con quien cuenta con todos los servicios básicos y quizás su mayor deseo sea escuchar música de grandes conjuntos en vivo.

Asimismo, debemos considerar el clima en que viven, por cuanto el anhelo de un clima agradable referido en la encuesta de Palo Alto puede comprenderse fácilmente si se vive en Yakutsk, capital de la República de Sajá en la zona siberiana, donde se han registrado temperaturas de hasta -64 °C. Quizás desee lo mismo quien vive en Tombuctu, capital de la República de Mali, en el extremo sur del desierto de Sahara, donde se registraron temperaturas superiores a 54 °C y llueve escasamente entre 50 y 60 mm al año.

Estas citas pueden servir para abrir la mente a ciertos aspectos que tal vez no teníamos presentes porque damos poca importancia a lo que siempre tuvimos, aunque no necesariamente llegue a incidir en gran medida en las expectativas de cada uno. Pero repercuten en cada persona, en sus motivaciones y actitudes, tanto los determinantes eco-

nómicos como los de salud, los condicionamientos de la sociedad en que se desenvuelve y su propia conducta habitual frente a los mismos.

También en Colombia hicieron una encuesta, esta efectuada por Giraldo Zuluaga y Arango Giraldo, entre docentes jubilados y en proceso de jubilación de la Universidad de Manizales, y realizada en un trabajo de investigación desarrollado por docentes, donde también se visualiza una gran diversidad de opiniones sobre cómo se vive y lo que se espera, en cada caso, de la etapa de la jubilación. En ese estudio, los jubilados encuestados respondieron: que es una época donde se fortalecen las relaciones familiares y sociales (14 %); con similar porcentaje lo consideran propicio para el descanso y la asunción de nuevos roles; y en menor grado (11 %) por la tranquilidad; siendo otras respuestas de poca representatividad. Los investigadores entienden que se notan dos grandes preferencias: una tendencia a la actividad (orientada e independiente) y otra al simple descanso.

Esta variada forma de pensar, dable de esperar debido al sinnúmero de personalidades existentes en el mundo a que hacíamos referencia, hace que se destaque la necesidad de meditar, cada quien, qué hará cuando llegue a jubilarse. Para lo cual es indispensable no cerrarse en sí mismo solo porque se piensa que «la tiene clara»; a veces no es tan clara nuestra actitud cuando realmente enfrentamos el futuro.

Las experiencias ajenas referidas sintéticamente en las encuestas mencionadas son, en esta disyuntiva, de relativa utilidad —salvo como ejemplos diversos—, por cuanto en ellas influyen factores intrínsecos a la personalidad de cada uno, así como factores externos imposibles de evaluar para el observador. Esto obliga a quien medite sobre qué hará a dedicar un poco de su tiempo a observarse a sí mismo y a lo que espera concretar cuando llegue ese momento. No tiene costo y es imprescindible para todo quien albergue alguna duda sobre su próximo quehacer. Si repetimos a Shakespeare podríamos decir: «Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser» (*Hamlet*). ¿Pero es realmente así? ¿Sabemos con certeza lo que somos?

Necesario es, sin lugar a duda, averiguarlo. En especial sobre la propia capacidad personal para enfrentar desafíos nuevos. Recordar particularmente todos los obstáculos que fueron salvando en su trayectoria laboral y que les permitieron superarse. Quizás la rutina de los últimos años fue apagando el entusiasmo y se llega a pensar que «uno ya no está para trotar». Equivocada interpretación de un lógico cansancio por hacer siempre lo mismo, cuando la pregunta a plantearse debiera incluir si uno está haciendo su mejor esfuerzo. Muy raramente se hace el mejor esfuerzo, por lo general se reduce a lo indispensable para cumplir con las obligaciones cotidianas del trabajo.

Incluso quienes ya se sienten preparados para disfrutar su jubilación, que ya tienen planes determinados y también tiempos destinados a actividades varias, podrían dedicar un espacio a revisar su forma de ser, o bien echar una mirada desapasionada sobre su propia imagen personal. Suele ser necesario incluso evaluar los proyectos esgrimidos para su nuevo tiempo con lo que quizás esperan de él sus seres queridos.

Durante los meses de agosto y septiembre de 2021 se hizo una acotada encuesta en la ciudad de Santa Fe, Argentina, donde se recibieron participaciones aportadas por Proyecto 3 (propuesta de educación continua no formal destinada a los mayores) y por la cátedra de Gerontología social de la Escuela Superior de Sanidad Dr. R. Carrillo, que depende de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional del Litoral —que celebró su 75 aniversario—, la que puede orientar a quienes quizás no han pensado aún en profundidad cómo los puede afectar el retiro laboral.

Dicha encuesta se formuló en dos versiones, una para quienes estaban próximos a jubilarse y otra para quienes ya estaban jubilados.

La primera, que se denominó «Camino al tiempo jubilar», presentaba las siguientes preguntas:

1. La jubilación como hecho personal y social, ¿cree que afectará su forma de vivir? ¿De qué manera?

2. ¿Considera usted que es importante prepararse para la etapa jubilatoria? Si así fuera, ¿cómo procedería?
3. ¿Tiene en mente algún proyecto o expectativa que desea llevar a la práctica luego de estar jubilado? ¿Cuál sería?
4. ¿Prevé realizar aprendizajes o incorporar nuevos conocimientos? De hacerlo, ¿serían para beneficio personal o para un grupo social/comunitario?
5. ¿Quiere agregar algo más?

En tanto, en la dirigida a jubilados, titulada «Una nueva etapa de vida», se preguntaba:

1. Este tiempo en el que usted está retirado/a de sus obligaciones laborales, ¿ha modificado su ritmo de vida? ¿Qué es lo que cambió?
2. En la situación en que usted se encuentra hoy, ¿se siente cómodo/a o extraña la actividad que hacía anteriormente? ¿Había pensado antes de jubilarse cómo sería su vida post trabajo?
3. En esta nueva etapa que ha iniciado, ¿está realizando tiene pensado realizar algún proyecto que ha tenido postergado o efectuar alguna actividad con carácter de aprendizaje o esparcimiento? ¿Cuál o cuáles son o serían?
4. ¿Quiere agregar algo más?

De las respuestas que se recibieron para «Camino al tiempo jubililar», múltiples y dispares, como era dable esperar, surgen aspectos que se refieren a la incidencia del tiempo disponible que habrá en el quehacer de cada día, que vendrá cuando cese la actividad laboral y las obligaciones que casi rutinariamente debieron cumplirse durante tantos años de trabajo.

Existe una ponderación respecto de la disminución de los ingresos (situación que consideran injusta), a la vez que se experimentaría una rara sensación porque es probable que la persona no sea tenida en cuenta por dejar de estar laboralmente activa, a pesar de tener ganas de

seguir haciendo cosas, y por eso se plantea la necesidad de reinventarse para elaborar un nuevo proyecto de vida.

Ello ha sido motivo para pensar «ese momento» y ha habido diferentes actitudes. Desde «lo pensé y planifiqué» hasta «no sé cómo voy a hacer porque no me preparé», a «elaborar un listado de cosas pendientes» y decir «que la jubilación es una construcción social, por lo que cabe disfrutar de lo nuevo».

La pandemia ha merecido una especial reflexión al decir algunos que se modificó el proyecto que se hacía para su futura jubilación, ya que muchas cosas cambiaron.

En tanto, respecto de «Una nueva etapa de vida», de las respuestas recibidas han surgido distintas opiniones que varían el enfoque y los sentimientos de las personas que participaron. Sí hay coincidencia al decir que el cambio de vida que se produjo tras el cese laboral ha sido total.

Para quienes no pensaron en su jubilación, pasar de la rutina laboral a la desconexión, sin un horario prefijado, provocó desequilibrios en la voluntad para hacer o no las cosas. Se observan sentimientos encontrados: ¿soy útil todavía? ¿Puedo hacer algo diferente a lo que hacía? Y también se percibe cierta añoranza por el trabajo dejado o incomodidad por no sentirse útil como antes.

Se razona que nadie está preparado para esta etapa, donde la cuestión económica tiene un rol importante, lo que puede sumar ansiedad sobre el futuro; y algunos comentan que debiera aprenderse sobre el desapego porque ayuda para esta nueva etapa de vida.

En la visión de quienes reflexionaron previamente cómo sería esta nueva etapa, se percibe que la jubilación es un tiempo positivo que permite dedicarse a uno, a su familia y a las amistades, porque existe una mayor libertad. Hay una especie de regocijo ante la posibilidad de iniciar nuevas actividades, proyectos y aprendizajes que contribuyen a mejorar la calidad de vida, pero señalan que no debe caerse en extremos como el de creerse joven.

Han señalado que la sociedad no está preparada para insertar al adulto mayor en los quehaceres cotidianos, y hay quien piensa que, si fuera más joven, se iría de la ciudad.

Se registra mención de la importante tarea que desempeña Proyecto 3 en la ciudad, y también referencias a la incidencia que ha tenido y la pandemia en la restricción de las libertades individuales, limitando la posibilidad de hacer cosas y generando incertidumbre sobre el futuro.

De un recién jubilado se percibe la motivación de llevar adelante un pequeño emprendimiento, como empresa familiar, para mejorar el futuro de los hijos.

Dicha idea parece excelente, pero no expresó si lo había consultado con sus familiares, aspecto relevante, pues son temas que, cuando la concreción del mismo puede afectar a otros, quizás debieran considerarse con quienes estarán involucrados. Es probable que se corra el riesgo de confundir un proyecto personal con el que los otros tienen —por su parte— previsto concretar; no siempre las expectativas son las mismas y puede llegar a generar sensaciones encontradas y aun contrapuestas en el seno familiar. Con lo que quizás podría frustrarse quien encara su sueño y generar un sentimiento de culpa en quien no lo comparte.

Para avanzar en el conocimiento de posibilidades disponibles para quien aún no ha pensado en qué hacer cuando se jubile, hay muchas opciones válidas para interiorizarse de las diversas acciones preparadas especialmente para los adultos mayores, las que son prestadas por organismos oficiales, ONG, sindicatos y asociaciones civiles en general.

Adquiere aquí especial importancia para el adulto mayor el conectarse con quienes tengan a disposición talleres prejubilables, es decir, aquellos espacios creados para quienes están por jubilarse, así como con los centros de enseñanza para dicha franja etaria. Allí es donde se les presentan las distintas actividades que pueden disponer y elegir para que desarrollen sus habilidades y que les permiten ver todas

las posibilidades que el mundo tiene para ellos, ya que hoy se cuenta con una enorme cantidad y calidad de ofertas recreativas, deportivas y educativas para todas las etapas de la vida, de modo de expandir los intereses y expectativas personales, así como orientarles acerca de en qué forma se pueden prestar servicios a otras personas necesitadas de ayuda social (tejidos para niños carenciados, pintura de cuadros para asilos sin recursos, etc.). Habitualmente son pocas horas a la semana, pero si el interesado toma el hábito de asignar un tiempo diario, aunque más no sea una hora, para fijar nuevos conocimientos, no solo hará algo que le guste sino también mejorará su capacidad mental e igualmente el desarrollo de su inteligencia emocional.

Las distintas formas que han tomado las llamadas Universidades Libres, impulsadas especialmente por el profesor Pierre Vellas en la Universidad de Toulouse (Francia) hace casi cincuenta años, ofrecen todo este tipo de actividades. En Latinoamérica, por ejemplo, la RUA (Red de Universidades Abiertas de Latinoamérica – UNI 3) está presente en seis países.

Pero, evidentemente, esperar solo que el Estado o la sociedad le aporten en su apoyo medidas concretas —si bien depende de la realidad de cada país— aparece en general como una expectativa de plazo incierto. Aunque la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento organizada por la ONU (2002) incentivó a «aplicar políticas que promuevan el acceso a la capacitación y el readiestramiento de los trabajadores de edad y los alienten a seguir utilizando los conocimientos y las técnicas adquiridos después de la jubilación», el proyecto de investigación de M.A. Aguilera Velazco en 2010 (Barbé, 2015) da cuenta de la escasez de planes y programas que acompañen a los sujetos por este camino en particular.

Quien se encuentra en la edad donde la jubilación está «a la vista» debe prestar atención que la sociedad —en su conjunto— está en un largo proceso cultural de llegar a valorizar realmente al adulto mayor.

Pero la implementación de las políticas enunciadas por los distintos organismos y gobiernos, como cualquier política para otros fines, tarda muchos años.

Sumado a ello, se encuentran los años que tardan los propios interesados en acercarse a las opciones disponibles debido a la falta de información masiva que se nota y al escepticismo de ellos mismos sobre la necesidad de sumarse a proyectos comunitarios. Quizás porque no se ve que dichas oportunidades verdaderamente producen cambios reales en la vida «pasiva», prevalece muchas veces el convencimiento personal de autosuficiencia, impulsado muy comúnmente por el deseo de independencia del adulto mayor.

Pero la jubilación no espera, llega en el momento preciso.

Entonces, la persona por jubilarse no debe esperar hoy que el sistema social se ocupe de prepararla, pues tal vez lo haga o no, sino que tiene que ser plenamente consciente de que cada uno está en condiciones de anticiparse y pensar lo que le deparará dicha etapa.

Al jubilarse, a las personas les quedará un gran tiempo libre —el que destinaba a su trabajo en relación de dependencia— y muchos de los jubilados es probable que no sepan qué hacer con el mismo, quizás no estén preparados para ello.

El ocio y los viajes, para quienes estén en condiciones económicas de hacerlo, son casi seguro las primeras opciones que aparecen. Pero la prolongación en el tiempo del «no hacer nada» es una ilusión para la mayoría de la gente. Aunque es bueno pasar del torbellino diario a los días de calma, es posible que haya notado, cuando le tocaron vacaciones largas, que, al retornar a su casa —en muchos casos— guardaron días de vacaciones para otro momento. En realidad, algo de aburrimiento aparece cuando se está por muchos días sin obligaciones concretas, y el trabajo constituía una salida para ello al tiempo que les permitía tener otras minivacaciones más adelante.

Pero ahora no habrá vacaciones por partes, será una «vacación permanente».

Tampoco es solución buscar cómo «pasar el tiempo», este lo hace por sí solo; la noche sucede al día, y este a aquella, y las semanas unas a otras, y los meses y años sin solución de continuidad. No nos esperan ni nos necesitan.

Quizás parezca tentador permanecer ocioso; luego de mucho trabajar se ansía el descanso, pero pasado un cierto lapso se puede llegar a sentir que no hacer nada no satisface.

El término ocio cambió desde su origen en la antigua Grecia, donde implicaba para sus filósofos el tiempo dedicado a crecer en la espiritualidad personal, en lo que consideraban realización individual. Aristóteles consideraba el ocio como «el principio de todas las cosas» y que contenía en sí mismo la felicidad y la vida dichosa. Y en los primeros tiempos se decía que estar ocioso predisponía a ser más negocioso, más productivo en términos de tarea.

Siglos después, *skholè*, quizás, como consideran algunos expertos en semántica, por una deformación en su escritura, pasó a ser considerado solo como tiempo libre. Es decir, considerado solo como opuesto al trabajo, que era una obligación.

Frecuentemente se refieren las personas a que el ocio es el lugar pasivo del descanso y que el mismo está determinado por el mundo laboral, el que regula los tiempos de aquel.

Este implícito desmerecimiento al trabajo, que en realidad es una realización personal, quizás no del todo gustosa en algunos casos, pero necesaria para obtener merecidamente el sustento, supone —por contraposición— igual descrédito del ocio. Este tendría que identificarse con la práctica que se quisiera desarrollar aunque no paguen por hacerlo, ya que es lo que en verdad se desea concretar y donde se vuelcan los deseos de realización personal.

Así como no es posible vivir sin trabajar para lograr el propio sustento, tampoco es lógico vivir solo para trabajar.

Las nuevas corrientes de pensamiento están volviendo a revalorizar el ocio como actividad vital, en contraposición al «matar el tiempo» que prevalece aún en muchos ámbitos. La no actividad manual o corporal obligatoria no es solo el descanso puro ni el *dolce far niente*, sino el poder dedicarse al propio perfeccionamiento de la persona. Implica su adaptación al ambiente, al que se irá formando en la medida en que acepte la pérdida del laboral y encare nuevas actividades, sean de índole práctica o cultural.

Se vuelve parcialmente al concepto antiguo como actividad creativa, donde Cicerón entendía la cultura *animi*, expresada como cultura *animi philosophia est* (la filosofía cultiva el espíritu) como el necesario esfuerzo del hombre para cultivar su espíritu y alma en pos de su propio perfeccionamiento. El sentido agrícola de su pensamiento era el de su época, donde cultura se entendía en el sentido agrícola de cultivar. Luego fue perdiendo dicho sentido con el correr de los siglos y derivó al concepto actual de conjunto de modos de vida y costumbres, en una época o grupo social.

Estas costumbres abarcan un arco muy amplio de actividades, en tanto que la elección y el perfeccionamiento con los que se encare llevarán al hábito que le permita su desarrollo y perfección, con la consiguiente alegría personal de quien lo ejecuta.

Por ello cobra especial importancia el tiempo que se dispondrá una vez jubilado. Cómo pensar y encarar cada día cuando no se tenga la obligación del horario que forzosamente debía cumplirse en el trabajo.

Cada día debiéramos vivirlo como si fuese un regalo, porque en realidad lo es, y pensar en cómo disfrutarlo.

La felicidad o la desdicha las percibimos en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, por lo que la importancia de nuestras ideas y obras es la que cuenta, y no el solo número de días que transcurren pese a que nada hagamos.

Entonces debemos revisar cómo «vivir» el nuevo tiempo que se nos presenta.

El poeta Joan Maragall expresa: «Pero ¿qué quiere decir vivir?, os preguntáis. Vivir es desear más, siempre más; desear, no por apetito, sino por ilusión. La ilusión, esta es la señal de vida; amar, esto es la vida».

Si se encara la nueva disponibilidad del tiempo con espíritu positivo, se puede lograr encontrar un nuevo rol social. El momento de la jubilación abre entonces posibilidades de concretar vocaciones postergadas o disfrutar del tiempo libre. Pero también puede significar lo contrario: un pase directo a las jubilopatías, ese pánico a la falta de obligaciones impuestas por el trabajo que hacíamos.

Temor originado quizás porque se haya sido una *workaholic* o persona adicta al trabajo, o bien porque en la última etapa laboral se sufriera un desgaste tal, con manifestaciones físicas disminuidas y estado de ánimo bajo (el síndrome de Burnout), que hiciera sentir un agotamiento por falta de recursos emocionales y la sensación de que nada se tiene para ofrecer al otro.

Quizás surja la pregunta: ¿dónde queda entonces el lugar del jubilado? Esa persona que tal vez necesita un poco más de tiempo del otro para ser escuchada, para transmitir la sabiduría de experiencias que posee. Pero, ¿quién tiene el tiempo para escucharla?

Es poco probable que pueda buscarse ese tiempo en quienes aún están trabajando, porque pueden tener la mejor intención de dedicarle su atención, pero... les resulta difícil hacerlo. Obligaciones, horarios restrictivos, planes y tareas continuas y casi superpuestas entre sus múltiples actividades, no les permiten atender al jubilado.

Demasiadas veces el estereotipo social, que identifica al adulto mayor como persona que llega a una decadencia en su actividad, se potencia al interpretar que jubilarse es iniciar una etapa «pasiva» comparada con la «activa» desarrollada en su vida laboral. Esto inhibe, a priori, la potencialidad que el adulto tiene de rediseñar su esquema de vida y sus

nuevos objetivos. Muchas veces se piensa que cada uno no es valioso por sí mismo, sino por su inserción en el entramado social, donde se lo valora por lo que es con relación a su trabajo. Por ello, al cesar este, por su condición de «improductivo», lo excluyen y lo aíslan.

El Dr. Iacub (2014) refiere su visión sobre el tema:

Hoy encontramos dos tendencias opuestas: por un lado, la edad como un criterio fijo y un mecanismo de control social, que aparece asociado tanto a las políticas sociales como a los múltiples programas para adultos mayores; y por el otro, la edad aparece como un criterio irrelevante (Neugarten, 1999) que es parte de un discurso contemporáneo que busca eliminar el peso institucional de las restricciones ligadas a la edad. Sin embargo, para Neugarten resulta necesario mantener esta dualidad, porque permite redefinir esta categoría según criterios más actuales. Su eliminación implicaría la pérdida de un indicador de necesidades particulares, la conformación de tiempos sociales con expectativas específicas, y donde su diferencia con respecto a otras edades no necesariamente implica discriminación.

La Universidad Nacional de Costa Rica, en una de sus publicaciones, expresa su preocupación sobre el tema encarado por la OMS y cita el trabajo de Idalia Alpízar Jiménez (2011):

Si lo recomendable es que la preparación al retiro se dé unos años antes y si se carece de políticas concretas para dicho fin, es evidente que muchas de las personas jubiladas no han tenido la oportunidad ni de preparación ni de adiestramiento para un manejo adecuado de esa etapa. Los cambios de papeles, la inactividad, la pérdida de estatus, la reducción de vínculos interpersonales hace que la jubilación sea para muchas personas una etapa de difícil adaptación, máxime que coincide con el advenimiento de la adultez mayor.

La depresión puede ser una de las resultantes de dicha falta de adaptación de los adultos mayores, y al respecto de dicha depresión el psicólogo A. de Bedout Hoyos (2008) tipificó dicho estado emocional al decir que:

El deprimido se caracteriza por sus expectativas negativas sobre el futuro y por una sensación de dificultad extrema para alcanzar las metas propuestas, es decir, por su desesperanza. Así, está ausente la motivación para dar una respuesta adecuada a lo cotidiano, y concurren déficits cognoscitivos que interfieren con un nuevo aprendizaje por el abatimiento motriz y emocional, acompañado de ansiedad.

La buena salud de quien está en condiciones de jubilarse no le asegura estar exento de sufrir impactos negativos en su salud a consecuencia del cese laboral. En un estudio publicado por *Ciencias Psicológicas* (2017, Montevideo), realizado por investigadores argentinos, se indica que casi la mitad de los encuestados presenta trastornos psicofisiológicos, de los cuales el 82 % los presentó durante el primer año de su jubilación (y de ellos el 71 % no tenía antecedentes sobre los mismos).

La acelerada y continua innovación tecnológica afecta considerablemente el estatus de las personas cuando se las relaciona con el cese de sus actividades laborales. La jubilación se constituye como el principal referente simbólico respecto de los sujetos, ya que solo sirve para marcar el final de un ciclo, sin indicar en sí el paso a una nueva etapa social que implique la continuación de una integración positiva a la sociedad.

En los países en desarrollo las personas de edad avanzada se ven habitualmente obligadas a seguir trabajando, aunque tengan problemas de salud emergentes de un sistema sanitario en formación, pues necesitan sobrevivir ante la insuficiencia de las pensiones. No obstante, son pocas las oportunidades de empleo que el mercado aún les reserva.

Hasta hace unas décadas, el sujeto se percibía claramente a sí mismo y a los otros como actores sociales, así como su interrelación ente él y los demás, y tenía un límite claro: la vejez. Llegado a cierto punto—su edad— la jubilación le indicaba el fin de cualquier proyecto y el comienzo del fin. Es decir, sin considerar las esperanzas religiosas, la vejez indicaba el sino improrrogable de la muerte. Pensamiento que lo llevaba muchas veces, en forma incongruente, a «vivir» anticipadamente su muerte, desaprovechando y dejando de lado su vida y todo proyecto que en ella pudiera alentar.

La visión de Bobbio (1997) reflejaba esa situación de adulto mayor «la vejez es el descenso hacia ningún lugar... no sabes cuántos escalones quedan, pero cada vez son menos... porque la medicina no hace vivir más a los viejos, solo les impide morir».

Sin embargo, las cosas han ido cambiando. Mejor dicho, la forma de ver el transcurso vital de la persona ha ido cambiando. Ahora la vejez no se vislumbra como una mera anticipación del final—desde que fuimos concebidos todos vamos anticipando nuestra muerte— sino una renovación de la promesa de vida, con otro tipo de oportunidades, perspectivas y desafíos. Desgraciadamente, no toda la población del adulto mayor participa de este novedoso clima cultural, ni toda la sociedad percibe esta visión positiva. Tampoco lo entienden muchos funcionarios de los organismos que defienden los derechos del adulto mayor, por cuanto solo dedican su tiempo a ampliar lo reiteradamente expuesto en recomendaciones internacionales y declaraciones oficiales. Y aun cuando se reconocen lentos avances en la protección del mismo, poco o nada avanzan en la instrumentación de mecanismos que permitan preparar a las personas a identificar su potencialidad y la forma de aplicar las mismas cuando se jubilen.

Investigaciones más detalladas deberían determinar dónde se encuentran los límites sociales, culturales y económicos entre los viejos «tradicionales» y los de tipo más «rupturista».

Teniendo en cuenta la dinámica que tiene el cambio de las conductas sociales según sea el tipo de sociedad que miremos, los límites tal como antes estaban cuasi establecidos han mutado o desaparecido.

La crisis mundial que se vive por la pandemia del coronavirus, ha puesto en evidencia múltiples factores que, aun siendo importantes para expandir los ámbitos y sus límites, estaban opacados por las visiones limitantes que arrastran las costumbres populares.

Pero eso escapa a quienes están ya próximos a jubilarse.

También es importante tener en cuenta el aspecto económico que conlleva el jubilarse a partir de las siguientes pautas:

- ¿Puede participar en una pensión adicional?
- ¿Se retirará su cónyuge o pareja al mismo tiempo que usted?
- ¿Dónde planea vivir cuando se jubile? ¿Se mudará a un lugar más barato, alquilará o será dueño de su casa?
- ¿Espere trabajar medio tiempo?
- ¿Tendrá el mismo seguro médico que tenía mientras trabajaba?
- ¿Cambiará su cobertura?
- ¿Quiere viajar o buscar un nuevo pasatiempo que pueda resultar costoso?

Sugiere asimismo que, si usted tiene un plan de jubilación privado, analice las ventajas y desventajas de recibir su pensión en pagos mensuales o en un pago único, por su eventual incidencia en mayores impuestos.

Aspectos estos que no necesariamente sean aplicables en todos los países. Pero no por ello deja de ser interesante tenerlos en cuenta para muchos, en edad de jubilarse, que tienen medios económicos a su alcance para mejorar su futura pensión. Y para quienes viven estrechez económica, sirven para ir revisando cómo adecuar su futuro teniendo presente dichos parámetros.

Conocer la realidad del haber jubilatorio y el entorno social

Una necesidad imperiosa es conocer, en lo posible, el sistema de pensiones o jubilaciones que impera en el país donde reside o al cual solicitará su pensión todo aquel quien deba jubilarse.

La gama de posibilidades es tan amplia que solo podemos referirnos a los problemas que, en general, presentan casi todos los sistemas. En gran medida porque muchos países basan su sistema en cálculos actuariales obsoletos, no por la fórmula técnica en sí con que se hace el cálculo, sino debido a que el grupo etario de los adultos mayores viene creciendo sostenidamente.

El grado de envejecimiento de la población, considerado generalmente como un éxito de la biomedicina, la tecnología sanitaria y las políticas de salud pública que mejoran el desarrollo económico social en general, representa, desde el punto de vista de la economía política, un serio reto para cada país porque impone grandes exigencias monetarias a nivel presupuestario.

La mayor población envejecida —que se sostiene en el tiempo— es una gran preocupación para cualquier Estado —o caja previsional privada— debido a la necesidad de mantener actualizados los desembolsos de fondos producidos por el pago de las jubilaciones y pensiones. La actual esperanza media de vida supera las estimaciones en base a las cuales se desarrollaron los sistemas de seguridad social en décadas pasadas.

El propio Fondo Monetario Internacional (FMI), con una agresividad y crudeza que ha sorprendido, puso de relieve el problema y reclama a los países miembros, entre otras medidas citadas en los medios de difusión periodística desde 2012, que se recorten las prestaciones y se retrase la edad de jubilación ante «el riesgo de que la gente viva más de lo esperado». Y también propone soluciones de mercado para mitigar ese «riesgo».

Eso supone —desde la óptica del FMI— una amenaza para la sostenibilidad de las finanzas públicas y un peligro para la solvencia de las entidades privadas. Su mayor preocupación es la mayor «esperanza de vida» de la persona al momento de jubilarse. Es decir, cuántos años deberá cada gobierno abonar pensiones según sea la edad que exige su legislación para jubilarse.

Según sus cálculos publicados, considerando los europeos que tenían sesenta años en 1910, dicha expectativa era de 15 años, o sea vivir hasta los 75 años en promedio. En 2020 dicho promedio asciende a los 85 años, diez años más de expectativa de vida en un siglo. Según una publicación de la Social Security Administration de EE. UU., se estima que una de cada tres personas de 65 años hoy día vivirá al menos hasta los 90 años y una de cada siete personas vivirá al menos hasta los 95 años.

Esta situación es considerada como un «problema» por las administraciones debido a su negativa incidencia en sus balances, no puede ser ignorado por quienes estén próximos a jubilarse y debieran revisar sus cálculos de renta futura, por cuanto es bastante probable que disminuyan sensiblemente sus ingresos mensuales respecto de los que percibe estando en actividad.

Precisamente, una de las recomendaciones del FMI es el «recorte» de las pensiones, y que sean las propias personas interesadas quienes se procuren un mayor ahorro durante su período activo, el cual también sugiere prolongar.

Si bien es de esperar que cada país encuentre la solución adecuada a su propia realidad, quizás los tiempos en que las legislen y las implementen no sean breves, en parte porque les preocupa el traslado a los precios —léase inflación— y en parte por las pujas políticas por el poder.

En algunos países la situación es mucho más delicada, puesto que el intento de posibilitar el retiro privado, exitoso en otros Estados, fue descalificado por razones políticas. No extraña entonces por qué, por ejemplo, los jubilados argentinos están siempre detrás de un recono-

cimiento no alcanzado y logran solo promesas. Aun cuando fueran valederas las razones de solidaridad enarboladas por el Estado, estas no pueden ser tan absolutas que nieguen el valor del derecho fundamental que tiene cada persona de disponer de su vida, lo que incluye su futuro.

En otros países están vigentes algunos sistemas mixtos, como los que se comentan más abajo, entre otros ejemplos, que adaptan su esquema a su realidad sociocultural.

Uno de los rasgos más característicos del sistema de pensiones holandés es el equilibrio logrado entre la financiación de la jubilación mediante el aporte del Estado y el de la empresa. Es un sistema universal, basado en un sistema de reparto, que proporciona diversas prestaciones sociales básicas a sus ciudadanos además de las de jubilación.

La pensión pública de jubilación en Dinamarca se basa en un criterio de residencia. Tiene derecho a percibir la pensión todo aquel que haya vivido en Dinamarca durante al menos diez años entre los 15 y los 65 años de edad, si bien cinco de los cuales deben ser inmediatamente anteriores a la percepción de la pensión.

En Australia existen las pensiones privadas que se financian con el aporte del empleador y los planes de pensión privados que complementan las anteriores.

El sistema previsional del Reino Unido se compone de una pensión estatal básica que abarca a todos los trabajadores, a la cual puede sumarse otra estatal bajo determinadas condiciones. Completan el esquema de previsión social los planes de pensión empresariales y los planes de retiro personales.

En Estados Unidos existe el plan 401(k), que es un plan de ahorro para el retiro que algunas empresas ofrecen a sus empleados, en el cual se les da la alternativa de destinar un porcentaje de su salario a una cuenta de 401(k), donde la compañía efectúa un aporte adicional proporcional al ahorro que el empleado decida. Cada uno resuelve sobre

la cantidad que será retirada de su salario para ser depositada en su cuenta de 401(k).

El sistema de pensiones sueco es mixto, es decir, se mezclan elementos de un sistema de reparto y elementos de un sistema de capitalización. El sistema sueco se basa en tres niveles, uno no contributivo y dos contributivos. Uno de los atributos más característicos del sistema sueco es que se basa en un modelo de cuentas notacionales. En este sistema, cada trabajador tiene una cuenta ficticia en la que se van anotando las cotizaciones que realiza. Anualmente, se informa a los trabajadores del saldo en su cuenta y, en el momento de jubilarse, su pensión se calcula directamente a partir del saldo acumulado en su cuenta. Otra peculiaridad del sistema sueco: los trabajadores pueden jubilarse en cualquier momento a partir de los 61 años de edad, sin edad límite, sabiendo que su pensión anual será el resultado de dividir el saldo de su cuenta entre la esperanza de vida que se le estime cuando se retire. La relación entre aportación y prestación es muy directa, lo que redundará en la transparencia del sistema, y los trabajadores asumen que, cuanto antes se jubilen, menor será su pensión.

Como consideración general, podemos resumir que los planes de ahorro para la jubilación son un tipo de plan de contribución definida, lo que quiere decir que el dinero que eventualmente retire va a depender de los aportes hechos a lo largo de los años y del desempeño de las inversiones elegidas. El dinero de su fondo puede ser invertido en fondos mutuos, acciones, bonos y otros permitidos por las regulaciones establecidas. En algunos casos particulares se tiene la opción de determinar el nivel de riesgo de la inversión que se haga con su dinero, teniendo en cuenta que, a mayor riesgo, mayor posibilidad de ganancia, pero también de pérdida, y viceversa.

La posibilidad de hacer retiros de dinero de su cuenta de plan de ahorro suele estar presente, pero tenga en cuenta que estos retiros vienen con penalizaciones, normalmente dependiendo de la edad a la que haga dicho retiro: mientras más joven, más alta la penalización.

Para evaluar la importancia de conocer la realidad imperante en el país de quienes están próximos a jubilarse es interesante el informe que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) publicara en 2005, con comentarios poco halagüeños respecto del futuro inmediato, donde muestra que los trabajadores con ingresos medios de los países de la OCDE pueden esperar una pensión después de impuestos inferior al 70 % de sus ingresos. Los países con el porcentaje neto de sustitución más bajo son Irlanda y Nueva Zelanda, ambos con planes de pensiones básicos inferiores al 40 %. El Reino Unido y Estados Unidos tienen unos porcentajes ligeramente superiores, alrededor de un 50 %.

Como es dable apreciar, aunque los sistemas jubilatorios en general refieren que el jubilado percibirá un 80 % del salario neto que recibía el trabajador en su última actividad, la jubilación neta suele ser bastante inferior a dicho objetivo.

Otro aspecto insoslayable también en la consideración de la vida que llevan adelante los adultos mayores lo constituye el estado en que se encuentra la atención de su salud, tanto en el ámbito de la gestión pública como de la privada.

En general, las prestaciones médico asistenciales preveían una esperanza de vida que hoy está lejos de la actual ya que, con el incremento poblacional de los de edad mayor, surge la necesidad de una medicina compleja que excede holgadamente las prestaciones mínimas obligatorias de salud hasta ahora previstas.

Si bien se trata de aspectos que impone el Estado a todos los habitantes, lo sufren especialmente los carentes de recursos, los niños y los ancianos. En estos últimos, la situación se agrava con la soledad que el ritmo de vida actual les exige debido a la ausencia —en muchos casos— de familiares que estén en condiciones de atenderlos en las limitaciones que sufren a veces en razón de su edad.

La ya citada pandemia de COVID-19 ha dejado al descubierto la situación en que se encuentran las infraestructuras médico sanitarias, así

como la preparación de su personal, para hacer frente a este flagelo, y ha resaltado los aspectos faltantes o insuficientes y todo aquello que no estaba funcionando bien. Y ante ella los adultos mayores constituyen una población de alta vulnerabilidad, como lo demuestra la tasa de mortalidad para esta franja etaria.

Asimismo, ha obligado a tener en cuenta factores de riesgo que afectan sensiblemente a los adultos mayores, tales como el miedo por desconocimiento o por la incertidumbre, muchas veces exacerbada por la innumerable y controvertida información suministrada por los medios de comunicación y las diversas corrientes de expertos, que alteran su psiquis y, por ende, ello repercute en todo su cuerpo.

Es por eso que bajo el paraguas «atención de la salud» que da el Estado no debe dejar de considerarse la soledad crónica que padecen miles de adultos mayores. Situación esta que habitualmente genera una serie de enfermedades que alteran sus capacidades de autosuficiencia.

Y este sentimiento de soledad que acecha al adulto mayor deviene no tanto de sentirse solamente aislado, por cuanto hoy dispone de muchos medios para comunicarse con quien desee, sino de no poder personalizar dicha comunicación. El no poder evaluar la información que le llega, cotejando su visión con el otro para discutir distintos puntos de vista, genera un desamparo que agrava su estado emocional.

Abrazarlo, tener contacto —no solo el visual de los medios electrónicos— con esas personas, compartir un café o una mateada, una medialuna. Cosas sencillas pero que se disfrutaban íntimamente. Dichas carencias inducen soledad.

Y lo importante en este terreno pasa por la prevención, y esta depende en buena parte de lo que el propio interesado, el adulto mayor, pueda tomar.

No es suficiente pensar, y no da ninguna seguridad, que si hoy gozamos de buena salud la preservaremos sin riesgos toda la vida. En

realidad, la mayor edad que vamos cargando sobre nuestras espaldas va disminuyendo inexorablemente la capacidad de reacción del cuerpo ante cualquier accidente o enfermedad importante. Por lo tanto, entre los cálculos a revisar debe incorporarse el grado de satisfacción de los prestadores de salud de que dispondrá cuando se jubile, y el eventual costo que deberá asumir para lograr una asistencia médica adecuada.

En el IV Foro sobre los Derechos de las Personas Mayores, organizado por HelpAge International (España) en octubre de 2020, que tuvo por lema «Vivir más, vivir mejor», se puso de manifiesto que «los derechos de las personas se protegen y se preparan en tiempos de normalidad», ya que, cuando llega una crisis, si no hay una preparación y una base sólida, va a ser imposible hacerlo. La pandemia dejó al desnudo la discriminación social por razón de edad y la fragilidad de las políticas públicas dirigidas al cuidado y protección social de las personas mayores. La falta de medios y la precariedad con los que han trabajado los profesionales de la salud en España fue evidente.

Todo ello cobra especial relevancia si se vive solo.

Cuando la sensación de soledad se hace crónica, estos cambios biológicos traen consigo repercusiones negativas en la salud mental y física, como, por ejemplo, el riesgo cardiovascular. Debemos advertir que la soledad crónica es, en la actualidad, un importante factor de riesgo de mortalidad. Para comprender esto cabalmente, pensemos que, por ejemplo, la contaminación del aire aumenta un 5 % las probabilidades de mortalidad; la obesidad, un 20 %; y el consumo excesivo de alcohol, un 30 %; mientras que se considera que la soledad crónica incrementa un 45 % la mortalidad.

Así lo manifiesta el Dr. Facundo Manes, neurocientífico argentino, en uno de sus trabajos.

Todos los factores enunciados, que no son los únicos que pueden afectar la calidad de vida esperada por quien está próximo a jubilarse, refuerzan la idea de pensar seria y serenamente en cómo vive hoy y cómo piensa que vivirá la persona cuando se jubile.

La expectativa de tener que adecuarse a disponer de menores recursos, si bien constituye una limitante para las actividades que pudieran querer realizar, no es obstáculo para realizarse como persona en aquellos aspectos relevantes de la vida.

Reconocer como vivo hoy

Cada uno, individualmente, debería analizar su propia situación de adulto mayor hoy. Ver cómo se vive es importante porque nos muestra sin disimulo cuestiones fundamentales, por ejemplo: ¿Cómo estoy? ¿Dónde estoy? ¿Me gusta? ¿Puedo cambiarlo? ¿Depende de mí? ¿Necesito otra cosa? ¿Lo sé o debo averiguarlo? Y tantas preguntas más que pueden surgir al revisar mi presente.

Puede evidenciarse que el lugar en que se reside lleva a vivir de determinada forma que, aunque no satisfaga nuestro deseo, en buena parte nos condiciona y nos limita.

En el referido encuentro de HelpAge International, Madrid, en octubre de 2020, José Augusto García, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, en su intervención manifestó: «En función de donde vivamos, tenemos más o menos cobertura social, más o menos servicios y más o menos impacto del coronavirus».

Ser pobre o rico no es solamente un hecho económico, lleva consigo también vivencias, experiencias de vida acumuladas por cada persona, tanto de tipo social, como desarrollo neuronal y condicionamientos familiares, que en buena parte resultarán determinantes de la forma en que llegan a esta edad de adulto mayor.

Si mi barrio es humilde, es muy probable que lo eligiera porque mis recursos no me permitían vivir en otro lugar con más comodidades: mejor urbanizado, con mayores servicios, y con viviendas más cómodas. Por lo tanto, si en mis sueños aspiraba realizarme como un gran empresario, o un profesional de renombre, es poco factible que ese sueño lo mantenga vivo. O por lo menos que lo mantenga vívido en mi mente. Posiblemente lo tenga dormido o lo haya abandonado. Pero lo que sí puedo siempre, aunque las condiciones económicas no

sean las mejores, es revivirlo; traerlo otra vez a mi mente, a mis pensamientos positivos, aquellos que me gustan y me dan ganas de vivir para lograrlos. Probablemente deba ir adecuándolos a mis posibilidades concretas, incluso si ese adecuar implica un cambio del objetivo propuesto años ha. De querer conocer el mundo, podré anteponer el sueño de conocer mi país, de hacerlo en avión a concretarlo en ómnibus, de hotel *all inclusive* a residencial económico, de llevar a toda mi familia a concretarlo con mi cónyuge o pareja o bien solo. Porque el sueño era viajar.

Si mi pasar económico es cómodo y vivo en barrio residencial, con todos los servicios, aquellos mismos sueños de la juventud es posible que los siga teniendo en mente, aun cuando ahora sea ya adulto, porque hoy las posibilidades con que se cuenta de emprender lo que anhelamos, son muchas a cualquier edad. Quizás no podamos realizarlas tal como lo soñamos o veíamos en nuestra imaginación, pero posiblemente podamos acomodar nuestra expectativa a nuestros recursos. Alcanzar mi casa propia, aunque pequeña será «mía». O el auto, quizás no nuevo ni espectacular, pero en condiciones de llevarme «donde quiera». O la moto, o la lancha, o el viaje especial al mar —no al Caribe pero sí al mar—, cualquier mar... pero mar.

También es factible que los últimos años pasados el trabajo pasara a ser la principal ocupación de mis días. La edad se hace sentir, y la fatiga diaria nos hace llegar al fin de la jornada con pocas ganas de salir, o de elegir alguna actividad diferente a la acostumbrada. Eso que llamamos rutina. A veces apenas interrumpida por la del fin de semana, que puede llegar a ser otra rutina más.

Entonces, ¿cuál es mi calidad de vida? ¿Lo pensé? ¿Dediqué algo de mi tiempo a revisar mi vida, la que llevo con mi cónyuge, con mis hijos, con mi familia, mis amigos, o viviendo solo?

Esta nueva realidad del coronavirus que estamos viviendo, con su aislamiento preventivo, nos llevó a ver más de cerca y detalladamente

el entorno en que nos movemos diariamente, y que, a veces, no reconocemos en profundidad. En especial en las ciudades donde quizás no conozcamos los vecinos de la torre o de la cuadra.

Dicho aislamiento preventivo ha profundizado una cierta tendencia de las nuevas generaciones a volcarse a las relaciones virtuales por sobre las personales. A valorarse por la cantidad de *likes*, o seguidores que convoca, antes que por los amigos personales con quien poder reunirse personalmente.

Esta tendencia influye también en los adultos mayores y en su forma de vida, pues produce un alejamiento entre generaciones que profundiza el aislamiento de las personas de más edad.

Repensar el cómo vivo resulta de especial importancia para quienes están próximos a dejar sus ocupaciones laborales, y principalmente para quien vive soltero —léase sin pareja— y sin ninguna otra persona que comparta su hogar. Mientras se trabaja, todos los días laborables a las personas se les «va» el día muchas veces corriendo, pero durante su jornada laboral está interrelacionado con otras personas, amigas o no, que ocupan su atención. Aún después del horario de trabajo, a veces se comparte un *after office*, un trago en el bar de la planta baja o de la esquina. Y los fines de semana, aunque no tenga familiares cercanos o que si los tiene vivan lejos, es casi seguro que encuentra con quien compartir un mate o un asado o una escapada al cine o la confitería.

Pero al dejar el trabajo estas oportunidades se van diluyendo hasta casi perderse. No porque se pierda la relación humana, sino porque —especialmente en las ciudades— no se vive cerca de quienes se trataban diariamente, lo que profundiza su aislamiento. Incluso se limita hasta el contacto virtual a que muchos oficinistas estaban acostumbrados: no solo pierde la dirección del correo electrónico que acostumbraba usar en su despacho, y debe cambiar por Hotmail, Gmail, u otro, y darlo a conocer a aquellos contactos que quiere conservar, sino que también se reducen sensiblemente los correos recibidos y se aferra a su celular.

Entonces, las menores posibilidades que los adultos mayores tienen de compartir momentos en familia o con amigos, aun cuando paradójicamente dispongan de más tiempo para hacerlo, afectan su calidad de vida.

El concepto de calidad de vida, si bien comenzó a ampliarse a mediados del siglo pasado, empezó con definiciones en las que sobre ella se intentaba enmarcarla, y suelen diferir notoriamente entre sí. Sin embargo, la mayoría de los estudios centran su atención en factores tales como «satisfacción», «bienestar», «realización personal». Esto implica tanto valoraciones subjetivas, propias del interesado, tales como su visión de la propia vida —lo que hace cotidianamente— en su lugar de residencia y el ámbito en que se desenvuelve, como valoraciones objetivas dadas por el marco externo que lo envuelve y sutilmente lo supedita y —a veces— restringe: su barrio, su club, sus amistades.

Todo ello incide en su sistema de valores, así como en la percepción que tiene sobre sus futuros —esperados— logros, lo que implica necesariamente una revisión comparativa entre lo que percibe inconscientemente y lo que distingue cuando se detiene y reflexiona sobre lo que en realidad le acontece.

La Organización Mundial de la Salud sostiene sobre la calidad de vida:

Se definió la calidad de vida en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones. Todo ello matizado, por supuesto, por su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales.

Detenerme a considerar cómo vivo hoy es todo un desafío en un mundo donde todo pasa rápido, todo se hace corriendo, todo es efímero.

Tiempo atrás lo pasajero fue la moda en el vestir; hoy todo es moda: desde el mobiliario, los gadgets, los vehículos, los celulares, y lamentablemente en demasiadas ocasiones, también las relaciones personales. Desde amistades efímeras hasta casamientos o uniones relámpago y separaciones consecuentes.

El jurista italiano Norberto Bobbio (1997) expresa crudamente: «Entendámonos: la marginación de los viejos, en una época en la que el curso histórico es cada vez más acelerado, resulta un dato de hecho, imposible de ignorar».

Por lo tanto, aparece como necesario plantearse hoy algunos interrogantes que ayuden a pensar nuestra vida, no tal vez como nos ven sino como la vemos nosotros.

El porqué de tal diferencia radica en que habitualmente, al dedicar tanto tiempo al trabajo, quienes nos conocen solamente en ese medio nos ven con la imagen que portamos para dicha tarea. Casi como si estuviéramos representando una obra de Esquilo, dramaturgo considerado el precursor del antiguo teatro griego (siglo V a.c.), utilizando una máscara para indicar el ánimo del personaje: alegre (por Talía, la musa de la comedia) o triste (por Melpómene, la musa de la tragedia), cada uno presenta muchas veces una imagen laboral —interpretación de un rol— que no refleja necesariamente su verdadero ser. O no coincide íntegramente con su forma de ser. Por múltiples razones: porque la política de la empresa u organismo establece determinadas conductas; porque a un jefe autoritario no puedo expresarle mi disidencia con su pensamiento; porque no me animo a corregir a un empleado —con la severidad que merece— por su flojo desempeño porque puedo ser acusado de acoso laboral, y tantos otros factores que impiden ser quien uno es realmente.

¿Cómo se comportaría si pudiera expresarse libremente, tal como lo hace en su hogar o con sus amigos? A lo sumo la imagen laboral presenta algunos de sus rasgos personales, pero incluso llegan a defor-

mar los que realmente le definen como persona libre. Hasta la forma de vestir que el trabajo nos impone suelen condicionar la imagen que los demás tienen de uno. Muchas veces, cuando se entra a un hotel o restaurante, reciben a quien llega según su vestimenta, no según quien es porque no lo conocen.

El mundo es un escenario, escribió William Shakespeare; y hay algo de verdad en tanto y en cuanto todos portamos una máscara social, o incluso diversas máscaras sociales, según el lugar y ocasión, y cualquier acto humano está rodeado de una «escenografía», un ritual, una puesta en escena. Sin embargo, es necesario no confundir realidad con escena, pues lo hecho en lo concreto, con cualquier «máscara» pretendida, es positiva y simplemente real.

Y al jubilarse, la persona deja de lado toda figura ficticia, archiva todas sus máscaras aparentes, y debe afrontar todos los días su verdadero yo.

Podría alguno verse tentado a sumergirse permanentemente en un mundo virtual, parecido a los juegos en línea hoy tan en boga especialmente entre la juventud, quienes acostumbran hacerlo mediante personajes ficticios preestablecidos por el propio juego.

Pero distinto sería pasar de un mero entretenimiento a «vivir» en un mundo elegido, tal como sugiere el creador de Facebook, Mark Zuckerberg, alentado según noticias periodísticas para afianzar su influencia en las redes sociales, creando un mundo virtual (el metaverso), un universo paralelo a donde se accedería a través de la realidad virtual. Irónicamente, metaverso (contracción de meta —del griego «después» o «más allá»— y universo, como referido al ciberespacio) utilizado en la novela *Snow Crash* en 1992, en parte del ámbito latinoamericano puede ser interpretado comúnmente como «meta verso», siendo «verso» o «versear» la forma coloquial o familiar de referirse a una mentira o promesa que no se cumplirá.

Pretender saltar al metaverso, desde que se despierta hasta que se acuesta a dormir, y aspirar concretar en ese periodo todo lo que se pueda imaginar, representaría una sociedad hipotética indeseable por cuanto aislaría aún más a las personas. Y las experiencias humanas fundamentales, la interrelación entre individuos, son para vivirlas cara a cara y no para reemplazarlas por dibujos por muy «reales» que estos parezcan.

Comenzar a pensar en qué se hará cada día aparece, entonces, como necesario, y es conveniente anticipar esta introspección para que, llegado el momento de jubilarse, cada uno esté preparado y dispuesto a emprender nuevos objetivos.

Y muchas veces pueden encontrarse con que, al pensar en qué hacer, aflorarán esos sueños postergados o parcialmente cumplidos.

Sueños de ser

En el primer capítulo se dijo que los sueños de ser se revisarían más adelante. Hay uno de ellos que está casi siempre latente, aún sin darnos cuenta del mismo, y es inherente al propio ser: libertad. El deseo eterno de cada persona en toda la historia de la humanidad.

Desde el bebé que gatea para salir de su corralito, del niño que se escapa porque no lo dejan salir a jugar a la vereda, del adolescente que inventa reuniones de estudio para salir con sus amigos. Todos ellos reclamando que quieren más libertad en sus vidas. Del joven que quiere irse a vivir solo, aunque pase privaciones, porque quiere «ya» vivir su vida, sin controles. Del adulto que se siente aprisionado en la rutina del trabajo, y quisiera hacerlo todo desde su casa para no tener la presión omnipresente del jefe en la oficina o el taller... Y del adulto mayor que sueña que al jubilarse será «libre» y podrá hacer lo que quiera.

Pero es necesario tener presente que la palabra «libertad» tiene un amplio sentido, que muchas veces no se tiene en cuenta o se malinterpreta. Por ejemplo: está el peligro de la actual pandemia donde algunas personas pueden pensar «yo no me contagio», y no se tiene en cuenta que, si se contagia, pues nadie está exento de ser infectado, se convierte en factor multiplicador de la pandemia y un peligro para su propia familia y comunidad de amigos o ámbito laboral. O bien el pensar que el hacer lo que quiera incluye el avasallar el derecho de los demás, lo que va contra la naturaleza de la vida en sociedad, y está penado por las diversas legislaciones.

En esta instancia el adulto mayor debiera entender de forma primordial la libertad como el poder fijarse, sin presiones ajenas a su voluntad, un objetivo que de sentido a la vida, priorizando lo importante de dicho objetivo tal como podría ser, entre otros: asegurarse que sirva para el bien de la comunidad; que respete las necesidades ajenas para forta-

lecer la convivencia; entender que siempre habrá interdependencia con los demás por cuanto lo que él diga no le enseñará nada nuevo, pero lo que escuche del receptor siempre le enseñará algo; y revisar permanentemente los logros o retrocesos para mejorar su accionar, sin desalentarse por los errores que puedan cometerse, por cuanto condicionar su felicidad solo al cumplimiento de un objetivo lo podría hacer esclavo de este.

Al prestar atención al sentido de la libertad para ser lo mejor que cada persona pueda ser, se refiere el antropólogo Daniel Vidart (1965) citando a Rabindranath Tagore cuando este expresaba:

Tengo sobre la mesa una cuerda de violín. Está suelta. Retuerzo un extremo de ella y responde. Está suelta, es decir, libre, pero no libre para responder como cuerda de violín..., o sea para producir un sonido musical. La tomo entonces, la coloco sobre el instrumento y doy vueltas a la clavija hasta que la cuerda está bien tensa. Solo entonces queda libre para desempeñarse como cuerda de violín.

Deviene así que cuando pensamos que no tenemos compromiso alguno en la vida, somos libres; pero en realidad no estamos ejerciendo la libertad para ser quienes podemos llegar a ser. La verdadera libertad que se tiene, es la de ser alguien libre para hacer su mejor obra.

Estos sueños de ser, aunque en general también pueden ser acotados por la realidad económica de cada uno, es posible alcanzarlos en diverso grado.

Dichos sueños suelen comprender otra persona, por ejemplo, cuando sueño a alguien que considero como mi otra mitad. La que me hará un ser completo. Con quien formaré una familia. Sueño que habitualmente se visualiza en una persona determinada, a quien intenta llegar para cumplirlo. Sentimiento personal que, lamentablemente, no depende solo de nuestra voluntad, por cuanto implica la libertad del otro a quien amamos.

Pero también se sueña o se aspira llegar a ser alguien, solo uno mismo, embarcado en una aventura de vida especial que puede alcan-

zarse. Y cuando se logra, la persona se siente única, especial, como en realidad lo es. Quizás porque se desea ser admirado y reconocido; ser ejemplo para que otros quieran imitarlo. O quizás tan solo porque ese propio sueño es precisamente alcanzarlo. Eso solo bastará para dar sentido a la nueva vida, al particular esfuerzo.

Y los sueños de ser generalmente nunca tendrán límite mientras la persona se mantenga viva. Y aunque la estrechez económica pueda dificultar su cumplimiento, difícilmente le llegue a impedir el intentarlo.

Quizás la duda es si se quiere hacer el esfuerzo suficiente para cumplirlo, pero esa es una decisión tan individual y personal que en poco puede ser influenciada por terceros. Salvo por familiares o amigos muy queridos en quien uno confíe plenamente aunque no concuerde, y puedan llegar a modificar el criterio propio. O bien por ejemplos de vida de otras personas que se haya conocido o de quien se ha tenido conocimiento de sus logros, y a quienes consideramos dignos para emular.

Cuando nos referimos a los sueños de ser, incluimos también los que tenemos desde niños, aunque estos no se tengan habitualmente con demasiada claridad. En parte porque la memoria los fue modificando o descartando, y también porque muchas veces estaban influidas por la propia vivencia familiar o entorno del barrio en que residía, y que habitualmente estaba guiada por «me gustaría ser como» sin entender bien qué es lo que haría, o no me gustaría, pero sin saber qué es lo que en realidad quería ser.

Los sueños de ser podrán ser ligeros o profundos, con todos los matices que se puedan imaginar, y muy probablemente vayan mutando con el correr de los años y la experiencia vivida por cada uno. Sea porque vio de cerca lo que de lejos parecía tan atrayente (o fácil en algunos casos), y resultó ser que no era así, sea porque le surgen nuevas inquietudes que opacan las antiguas y las relegan.

Difícilmente una persona mayor, de la llamada tercera edad, no tenga ningún sueño pendiente. Y esto le genera expectativas: ¿lo reconozco ciertamente, lo mantengo vivo, ¿Podré cumplirlo? ¿O quizás

no reconoce aspiraciones pendientes, y su único deseo puede ser dejar de trabajar y no hacer nada? En este caso: ¿qué sería «no hacer nada?». Quizás no ha pensado en cómo hacer lo que realmente le gusta.

La tercera edad es citada por el Lic. Moreno Lara (1982) como «un estadio bien definido del curso normal de la existencia humana, con sus leyes y necesidades de educación que prepare para nuevas tareas y comportamientos».

La experiencia acumulada debiera ser factor preponderante para identificar cuál objetivo nos planteamos para mañana. La palabra experiencia (del latín *experiri*=comprobar) se refiere en su sentido más elemental al evento de haber vivido, sentido, conocido o presenciado algo, que tiene contenido en el sentido de señal, significado o mensaje. Este contenido es precisamente la información que se almacena mediante el aprendizaje, y se recupera, con mayor o menor fidelidad, mediante el recuerdo, o se olvida. De allí que la experiencia, en su sentido más amplio, es el conocimiento de la vida adquirido por la vivencia, conservando en la memoria el sentido de conocimiento útil acumulado (Díaz, 2009).

Y si la memoria conserva ese sueño, y ese plan responde a un deseo persistente que ansiamos cumplir, mayor empeño pondremos en ello.

Quizás aquí también tengan punto de contacto la niñez con el adulto. Cuántas veces soñábamos de niño o joven en ser tal o cual personaje, y nos veíamos ya grandes realizando sus mismas acciones. Es probable que ahora, ya adultos próximos a disponer más libremente de nuestro tiempo, revisemos si aún nos entusiasman dichos proyectos.

Pero también se pueden encarar otros nuevos, quizás de índole parecida o también distinta, porque en realidad, la mayoría de las veces es poco lo que puede hacerse en forma personal por cambiar el ámbito exterior; pero sí está en las manos de cada uno el intentar recomponer el modo en que se relaciona con quienes le rodean y con el mundo.

De qué tenemos miedo

Antiguamente, en muchas culturas, el consejo de ancianos era sinónimo de «sabiduría». Los ancianos mantenían su vitalidad al saberse poseedores de una herencia espiritual que les permitía realizar una labor aquí en la tierra.

En la actualidad, la espiritualidad se ha desvanecido parcialmente, influenciada en buena medida por las relaciones «líquidas» que hoy se promueven en muchos medios de comunicación, lo que conlleva la falta de compromiso con el prójimo y un egocentrismo acentuado — ya desde la juventud y aún desde la niñez — por la gran influencia de la escasa relación interpersonal, reducida a las redes sociales y los juegos en línea. Situación que está relacionada estrechamente con el tipo de sociedad en la que se vive, sus comportamientos sociales, lo que se acepta y lo que no, y también con la importancia que cada uno da a su individualidad y tantas otras cosas que serían para analizar por aparte.

También debemos reconocer que el «anciano de hoy» no necesariamente debe ser considerado como «sabio» referente, por cuanto el mero transcurso del tiempo no modela sabios. Da sí experiencias de vida, pero estas son tan dispares actualmente, que a veces no pueden ser aprovechadas por las generaciones siguientes por la falta de concordancia del tiempo pasado y el signo de los tiempos presentes.

Pero tampoco debemos por ello menospreciar las experiencias acumuladas por los adultos mayores, sus reflexiones vivenciales sobre los años de existencia que no vienen solos, sino que traen una mochila enorme que acompaña a cada persona; es personal, única, con sus circunstancias.

Muchas veces no se tiene plena conciencia de los contenidos de esa mochila que, aunque no lo parezca, tiene una dinámica: no son

«cosas» que están ahí apiladas solamente, sino que son vivencias que interactúan de manera continua con la personal forma de ser, y aunque la misma persona no la perciba influye en ella emocionalmente.

La experiencia perdería parte de su valía si no hubiera limitaciones que superar.

Sin embargo, habitualmente el adulto mayor, cuando vislumbra que es considerado como subespecie de caridad, se refugia aún más en la soledad y aislamiento. Le resulta difícil soportar que lo miren con lástima o condescendencia, y que lo traten como alguien incapaz de comprender lo que pasa en el mundo actual. Quizás la falta de valoración que suele sentir respecto a sus capacidades, lo lleva a pensar que nadie le necesita, a perder la sensación de un objetivo vital o el control sobre su destino. No sentirse amado y que nadie le abrace.

En *El arte de envejecer con dignidad*, Gil (2020) hace un llamado urgente a que es necesario e imprescindible lanzar un sos (*Save Our Souls* o salvar nuestras almas) para diluir el inconsciente colectivo generado por la cultura y la ciencia de que ser viejo, tener años, es sinónimo de enfermedad, achaques, demencia, estorbo, inutilidad, frustración, etc., etc., etcétera.

Uno de los ejes centrales de la gerontología actual, reside en calificar como prejuicioso la asociación de la vejez con la enfermedad. Esta crítica presentó un cuadro de la vejez distinto, mostrando potenciales de salud más amplios y nuevas maneras de conceptualizar la temática.

El discurso gerontológico construyó un modelo de envejecimiento que desafiaba los estereotipos de patología y decrepitud, evidenciaba el potencial de salud, cuestionaba las falsas creencias sobre el real estado de salud de los mayores y conformaba nuevos conceptos como la noción de salud funcional, que permite comprender la salud por fuera de esquemas rígidos y poco útiles para este grupo etario (Iacub, 2014).

En el contexto actual, la persistente civilización industrial mantiene su tendencia a valorizar al hombre por lo que produce durante su vida

activa, más que por el valor en sí como ser humano. Tal es la realidad que vive hoy mucha de la población senescente, donde su atención se caracteriza por un sobre proteccionismo que logra resultados contrarios a los fines que se persiguen.

La mayor convivencia intergeneracional que presenta hoy la sociedad, efecto de la mayor expectativa de vida, debiera ser fuente de beneficio para el desarrollo por el aporte que cada uno puede hacer en favor del conjunto, sin distinción de edad. Debiera darse para ello la habilitación de espacios conjuntos de interacción, que hoy no se promueven con la suficiente energía, persistiendo un cierto descarte del adulto mayor a quien se lo cataloga como individuo a socorrer.

En los países desarrollados se habla de «revolución gris» para aludir al nuevo protagonismo de los adultos mayores y a sus movimientos sociales, orientada a evitar la jubilopatía: según la Universidad Maimónides (UMAI), el mal que suele aflorar con el retiro laboral provocando estados de depresión, melancolía y ataques de pánico vinculados a la falta de trabajo.

Pero en muchos otros países ni el Estado ni la empresa privada preparan a los trabajadores para lo que les espera a la hora del retiro, cuando surgen angustias y cuadros depresivos. Sin embargo, suele ser más una situación de crisis transitoria que un trauma, y con el transcurrir del tiempo se podría superar. Lo que no quita que, para cualquier persona desprevenida de su nueva vida, dicha situación pueda resultar traumatizante.

El adulto mayor, compilación existencial a imagen y semejanza del grado de desarrollo de la sociedad de que forma parte, anhela que se le considere, sin equívocos, como sujeto de su propio quehacer educativo y social. Para muchos, la vejez es simplemente una etapa del ciclo de vida que se caracteriza porque predominan en ella fenómenos involutivos, esto es, cierta aparición de declinación de las distintas funciones del organismo que, silenciosamente, se han venido gastando a lo largo

del tiempo. Por el contrario, los avances en neurociencia presentan que, aunque el cerebro decline con el tiempo la rapidez de sus procesos, en ningún momento pierde su capacidad de aprender.

Lo importante es que el ser humano, a diferencia de los demás seres vivos, pueda prepararse para la vejez. Pero ahora, el hombre prefiere muchas veces evitar esta situación, no pensar en ella, como si la circunstancia de envejecer, con su miedo a la soledad, al aislamiento y el temor a los achaques, amenazara alcanzar solo a los otros, no a él mismo.

Sabemos que la soledad hogareña se va acentuando, que el mundo de las habituales relaciones sociales se reduce, por lo tanto, es necesario que pueda motivarse el adulto mayor para que acreciente su campo de intereses.

Por otra parte, si la amenaza de una pérdida —la de la actividad que se viene desarrollando— tiende a afectar el proceso de envejecimiento, debe enfatizarse que esta etapa de la vida se constituye en una gran oportunidad para el despliegue de actividades y tareas que faciliten la participación social de este segmento de la población (Cortés).

¿Por qué se ha llegado a este estado? Una de las tantas respuestas podría ser: es que no hemos aprendido a envejecer con dignidad. No nos han enseñado o no hemos sabido distinguir los diferentes ritmos o niveles de la energía a través de los años. Enseñamos a nuestros niños a comportarse como adultos, y pretendemos como adultos mayores ser vitales y agresivos (con empuje, con fuerza, con garra) como los adolescentes. El comportamiento social incita al adulto mayor a rendirle culto a la juventud, y por eso todos quieren tener «veinte años menos». Su entorno, la publicidad en los medios, le sugiere (a veces hasta provoca) usar lo que usan los jóvenes, copiar lo que «hacen ellos» en vez de alentarlos a intentar ser un «ejemplo de vida para ellos».

¿Quizás tenemos miedo a ser viejos? La sociedad ha reemplazado el sentido de la palabra viejo —ser vivo de edad avanzada— cosificándola como bien inservible o inadecuado, descartable para para el mundo ac-

tual. Supuestamente, para no ser tildado de viejo el adulto mayor debe «disfrazarse» de joven, adoptar modales, vestimenta, lenguaje de joven e intentar hacer lo que suelen hacer los jóvenes. Esa misma sociedad, en un intento de jerarquizar al adulto mayor habla hoy, al referirse a la mayor expectativa de vida, que existe un nuevo paradigma para el mismo llamándolo a emular eternamente la actividad del joven, sin tener presente que lo normal para este no es siempre lo «normal» para el adulto.

Quizás porque algunos estudiosos, en el intento de dejar atrás la figura del «abuelo quédate en el sillón» o «abuelo, vos no entendés», intentan llevarlo casi mágicamente a un nivel de ser casi todopoderoso que puede aspirar a todo lo que quiera sin distinguirse en nada de los jóvenes. Incluso se quita valor a algunas actividades «tradicionales» como el cuidar a los nietos por considerarlas esclavizantes, sin detenerse a pensar en que la relación afectiva que crece entre ambos es soporte de vida para el desarrollo del niño, y nueva experiencia para el adulto mayor. Por el contrario, debiera promoverse la interacción del niño con sus abuelos como apoyo mutuo en su crecimiento espiritual, cualquiera sea la conformación de la familia y sin importar la cuestión socio económica de los involucrados. El contacto intergeneracional ayuda a crear vínculos fraternales y afirma el desarrollo espiritual y la personalidad del niño.

Ser adulto mayor significa simplemente que se tiene una edad en la que, aun siendo avanzada, podemos seguir realizando actividades que veníamos desarrollando, pero a otro ritmo. Y que la vida tiene mucho que ofrecerle a la persona para su realización y goce. Solo es cuestión de ir acomodando la carga según pasan los años, de forma tal que no temamos afrontar actividades y responsabilidades nuevas, o bien ya practicadas y asumidas pero con un nuevo sentido del tiempo y oportunidad para concretarlas.

Porque tampoco es conveniente aferrarse a lo que siempre se hizo, solo por la comodidad que lleva implícito el no innovar, el no cam-

biar. La experiencia adquirida es base importante para encarar nuevas actividades.

La adaptación para ello dependerá de la capacidad individual de asumir los cambios que conlleva el ser mayor, porque su aceptación sin reservas es un factor bienhechor frente a los menores medios que impone a la persona todo proceso de envejecer, tanto en lo físico como en lo emocional.

Lo que hoy llaman zona de confort, da la ilusoria tranquilidad de que hacer siempre lo mismo es lo mejor, porque nos sale bien —o aceptablemente bien— aunque no nos guste o entusiasme demasiado. Uno termina acostumbrándose a una rutina diaria que le permite ir a descansar conociendo lo que hará mañana, como todos los demás días.

¿Cuánto de temor puede haber en ello? Parte de nuestro instinto nos alerta y previene sobre la bondad o conveniencia de lo que no conocemos o no hacemos habitualmente. Podemos decir que portamos una cierta negatividad: una tendencia a resaltar lo malo sobre lo bueno; quizás influenciados en buena parte por los medios de difusión masiva, a quienes no podemos culpar de lo malo que sucede en el mundo, pero quizás sí reclamarle que también difundan todo lo bueno que sucede cada día. De lo contrario, la suma de nuestra prevención natural y la carga de noticias malas nos inducen a pensar que el futuro será peor.

«Las cosas van cada vez peor» es una afirmación tan común que pareciera que «ahora» es así. Y si bien es cierto que se ven demasiadas cosas malas, también debe reconocerse que hay muchísimas cosas buenas que antes no existían y que hoy se pueden disponer. Así como ahora hay cosas malas que antes también existían.

Esta actitud tampoco es nueva, ya el poeta Manrique en el siglo xv expresaba «como a nuestro parecer, cualquiera tiempo pasado fue mejor». A lo que Ernesto Sábato, en su obra *El Túnel*, señalaba: «La frase “todo tiempo pasado fue mejor” no indica que antes sucedieran menos cosas malas, sino que —felizmente— la gente las echa en el olvido».

Donde, otra vez, la memoria ayuda inconscientemente a «mejorar» el tiempo vivido.

Si todos se fijan solo en lo malo que sucede, llegan a convenirse que lo bueno ya pasó, y en realidad el avance que ha permitido mejorar sensiblemente las condiciones de salud y vida de la gente, indica lo contrario. En general todos los indicadores de mejoras en salud y expectativa de vida, así como la tecnología en que se apoyan, muestran un progreso significativo en los últimos cien años. Aunque también es cierto que muchos de dichos avances se han logrado sobre la base de dilapidar recursos, y sin tener en cuenta a toda la gente, sino solamente a determinados sectores o países.

Influye también en generar una percepción negativa, el hecho que en oportunidades se critique públicamente a quien resalte aspectos positivos del quehacer cotidiano, tildando al mismo de insensible y hasta cruel por no pensar en los pobres y desamparados que aún permanecen desatendidos. Comprensible reacción emocional, pero que no justifica el ignorar la realidad de los hechos positivos que se constatan a diario.

Si no se hace el esfuerzo de fijarse en las cosas buenas que suceden cada día, a cada instante a nuestro alrededor, terminamos el día tan estresados que, por comentar lo mal que va todo, no recordamos siquiera lo bien que estuvimos ese día: de salud, con la familia, en el trabajo, con los amigos. Hasta se desperdician las ocasiones festivas en que puede quien quiera reunirse con sus seres queridos, en vanas y estériles discusiones sobre los males que aún aquejan a la humanidad.

La pandemia que estamos soportando es un ejemplo de ello: muchísima gente se ha infectado, pero muchos más no han sufrido el contagio. De los contagiados muchos han fallecido pero muchísimos más lo han soportado sin mayores problemas. Y sin embargo estamos, luego de tanto tiempo, presos de un temor casi irracional sobre el contagio a pesar que ya muchos están vacunados con todas las dosis requeridas.

Los grandes progresos que se han concretado para combatir este flagelo han transcurrido en brevísimo tiempo, si lo comparamos con el desarrollo de vacunas que combatieron pandemias anteriores, pero nos parece «insuficiente». Independientemente de la memoria, evitamos por alguna razón recordarnos nuestras penurias pasadas, y pretendemos soluciones instantáneas a todo problema que se presente. Aunque esto tampoco es de extrañar en este tiempo en que todo lo «quiero ya».

Uno de los grandes avances de la ciencia, por ejemplo y en especial atinente a los adultos mayores, es el continuo crecimiento de la esperanza de vida de la humanidad. Pero teniendo presente que vivir no es igual a solo mantenerse con vida. Los avances en la medicina nos mantienen con vida más tiempo; el saber vivir corre por cuenta de cada persona.

Querer un seguro para nuestra vejez es asunto del cual hablamos casi siempre en términos de dinero. Pero la clase de seguro más importante se funda en una tranquilidad interior, que no figura en los bancos ni depende de hechos o circunstancias exteriores.

Un hombre mayor comentaba a su vecina: «qué días tan largos, ¿verdad señora? Uno cree que estos días no se acaban nunca».

Sin embargo, cuando uno tiene verdaderas ganas de hacer algo, la jornada le parece extremadamente corta. Y el día tiene siempre las mismas horas y estas los mismos minutos, lo que cambia es la forma de vivirlas, o de dejarlas pasar.

¿Qué sucederá cuando se jubilen? ¿Quisieran verse con las manos cruzadas, ociosas, contando las horas del día que parecen interminables?

Es conveniente, o necesario, plantearse el interrogante: ¿cómo me veo de aquí a la edad en que me jubile?

Porque es bastante común verse no como uno está realmente, sino como el propio estado de ánimo les hace verse. ¿Qué vemos cuando nos vemos? ¿Me reconozco? ¿Me agrada eso que veo?

Si estamos optimistas, nos vemos «¡de diez!», sin defectos. No como «otros» que están llenos de achaques; quizás por eso que es más fácil

ver «la paja que hay en el ojo de tu hermano y no ves la viga que está en el tuyo» (Lc. 6, 41).

Por eso es necesario insistir en una sincera autovaloración de sus potencialidades, revisando algunas preguntas que surgen a raíz de lo planteado:

- ¿Qué lugar posee el trabajo en su vida?
- ¿De qué manera se visualiza viviendo el momento de jubilación?
- ¿Qué ideas tiene de vejez y cómo se siente al ubicarse en ella?
- ¿Piensa la vejez como una consecuencia de la jubilación o una causa?
- ¿Cuáles son los miedos más presentes en relación a dicha etapa?
- ¿Cómo responden los compañeros de trabajo ante la idea próxima del retiro laboral?
- ¿Cuenta con el apoyo de una red social (familia, amigos, colegas) con la cual compartir dicho proceso?

Quizás deba renovarse el entusiasmo con que se finalizara, hace tanto tiempo, los estudios. En casi todas las graduaciones siempre surge la exhortación «¡adelante!» augurando un futuro lleno de posibilidades y éxito, y haciendo especial hincapié en las condiciones personales de cada graduado para lograrlo. En cambio, cuando alguien se jubila, nadie lo exhorta con la palabra «¡adelante!». Habitualmente le desean que disfrute de buena salud, que aproveche sus años dorados, que se siente en una hamaca y descanse y que se aparte del mundo (F. McCourt).

Es decir que, sin notarlo, relegan al jubilado al arcón de los recuerdos. Te extrañaremos... pero quédate en tu casa.

Desde otro enfoque, la visión positiva del envejecimiento constituye un ejemplo de cómo ver de forma proactiva las posibilidades del adulto mayor.

La profesora Ma. Rosario Limón Mendizábal, de la Universidad Complutense de Madrid, propone el envejecimiento activo como

nuevo paradigma educativo, enfoque desarrollado desde mediados del siglo xx, basando su evolución en la conjunción de tres actitudes a promover: el envejecimiento Saludable, el Satisfactorio y el Productivo.

El modelo propuesto del envejecimiento activo no solamente beneficia a las personas mayores, sino a todos los ciudadanos. Ayuda a las personas mayores a mantener más tiempo su independencia y autonomía, pudiendo ser, prolongando su ciclo vital, un gran potencial humano para la sociedad. Pero también porque construye una sociedad, en la que los valores y derechos de las personas se hacen más posibles para todos.

La II Asamblea Mundial del Envejecimiento (OMS, 2002) define el Envejecimiento Activo como «el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen», y postula cuatro pilares básicos para el mismo: participación, salud, seguridad, aprendizaje permanente.

La OMS, refiriéndose a los determinantes para un envejecimiento activo, recalca la necesidad de prevención de diversos factores en interacción o «determinantes» que rodean a las personas, y que afectan al proceso de envejecimiento e impactan en el logro de un envejecimiento activo, y recomienda:

- Mantener un tipo de trabajo útil, que le satisfaga tanto material como «espiritualmente».
- Evitar la vida sedentaria.
- Mantener una permanente actividad intelectual, a través de la lectura, la visita a museos, exposiciones, el estudio, etcétera.
- Evitar las tensiones emocionales, las angustias y el estrés sostenido.

Todas premisas que apuntan a hacer bueno el lema de las políticas sociales de dar más años a la vida, pero también más vida a los años.

Se visualiza así la importancia de nuevas actividades y conocimientos que permitan mejorar la inteligencia emocional de la persona, la que se entiende como la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones.

Ello conlleva mejorar la capacidad de autorreflexión, para identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. Implica también potenciar la habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, habilidades relacionales que generan empatía, asertividad, comunicación no verbal con los otros, posibilitando al adulto mayor permanecer en los distintos ámbitos sociales sin sentirse desplazado.

Actitud que tomaremos

Cuando se jubile, ya falta poco, ¿qué piensa hacer? ¿Qué actitud tomar ante la nueva realidad? «Llegará un momento en que creas que todo ha terminado. Ese será el principio» (Epicuro). Es importante insistir en que se necesita comprender que este proceso jubilar no es igual para todos, ya que depende de ciertos aspectos que pueden ser internos: vinculados con factores hereditarios, con el sexo, con la edad, con la salud, etc.; o externos: referidos al entorno donde se vive, con el tipo de trabajo realizado, con el estilo de vida llevado, con el nivel educativo, con los hábitos, etcétera.

La incidencia de los diversos aspectos citados influirá en la propia percepción que la persona tenga de sí, y pueden llegar a constituir un marco limitativo de sus posibilidades si no se los analiza positivamente.

Ya citamos la importancia de tener un plan para el día siguiente. Repitiendo el dicho italiano *la vita inizia domani* (la vida comienza mañana), toda persona que encuentre objetivos en la vida, a cualquier edad que sea y de cualquier envergadura que se proponga, será útil a la sociedad, y no importará en qué grado lo sea porque siempre será un aporte positivo. El paso del tiempo va depurando anhelos pero no los restringe y, por el contrario, suele incorporar nuevas aspiraciones.

Las enseñanzas del filósofo griego Epicuro se basaban en el reconocimiento del disfrute y del encuentro de la felicidad a partir de los placeres que nos aporta la vida, pero siempre con honestidad y medida.

Podemos comprar cosas, incluso algunas voluntades —aunque por lo general la voluntad comprada deviene en traición— pero no podemos comprar felicidad.

Felicidad, ese estado de grata satisfacción espiritual y física nombrado por la Real Academia Española, no se vende en ningún lado. Sí,

hay muchos que la ofrecen, pero aunque se le pague no la puede entregar. Satisfacción, estar contento o sentirse bien, no es felicidad, aunque se acerca a ella que es más inasible y a veces tiene corta vida. Felicidad es la que disfrutamos a medida que vamos haciendo nuestras tareas cotidianas, no porque lo pensemos sino porque a cada momento, en cualquier instante, hacemos algo o suceden cosas que nos hacen feliz. Todo momento de la vida tiene una riqueza y un sentido. El problema es que nos demos cuenta de ello.

En la obra teatral *Our Town* (*Nuestro Pueblo*) de Thornton Wilder (2013), estrenada en España en 1938, uno de sus personajes, Emily, es una joven que murió y quiso volver a la vida por un momento más, y al ver y sentir por segunda vez la vida se dio cuenta lo maravillosa que era, y no la había apreciado. En una parte de su diálogo, casi al finalizar la obra, al volver al mundo de los muertos, expresa:

Adiós al tictac de los relojes... y a los girasoles de mamá. Y a la comida, y al café. Y a los vestidos acabados de planchar... y a los baños calientes... y a dormir y despertarse... Ay, tierra, eres demasiado maravillosa para que la gente se dé cuenta. ¿Hay algún ser humano que se dé cuenta de lo que es la vida mientras la está viviendo... de cada minuto?

El personaje reconoce que comprendió que muchos de los momentos de su diaria existencia, que en su momento le parecieron monótonos, son capaces de proporcionarnos placer con solo que nos fijemos en ellos, los contemplemos: el amanecer, el aroma del café en la mañana, el descanso que proporciona un baño caliente después del trabajo, el sueño reparador, y... el despertar cada mañana.

Todos podemos hacer esa segunda experiencia, pero sin necesidad de morir antes. Solo con detenernos un instante a mirar las maravillas que nos depara la vida. Es cuestión de prestar atención a todos los

pequeños detalles diarios, en cada momento de cada día, y entonces realmente los veremos en su sencilla grandeza y hermosura. Y amaremos la vida.

Porque, en definitiva, según dicho asignado al Nobel de Literatura Hermann Hesse: «La felicidad es amor, no otra cosa. El que sabe amar es feliz».

June Callwood (1975) escribió:

La condición más rara, valiosa y, al mismo tiempo, menos comprendida del hombre, es la felicidad. En realidad, la dicha duradera depende de la madurez que un hombre haya logrado alcanzar... y una parte de esa madurez proviene de sentirse en ocasiones desesperadamente desdichado. Es el fruto de cierto grado, por lo menos, de educación y formación espiritual, pues la dicha exige la posesión de una mentalidad relativamente rica. Está unida a la posibilidad y a la voluntad de trabajar, y al interés por las cosas y las personas que nos rodean.

Por ello, para encarar el futuro quizás debemos tener presente que, para obtener resultados deseados, se requiere de un equilibrio que no siempre es fácil de alcanzar: imaginación, aspiraciones, tiempo, esfuerzo, voluntad, perseverancia. Tal vez esta última sea el motor que se necesita.

En una entrevista, el Dr. Albert Schweitzer, Nobel de la Paz en 1952, se expresaba así:

El mayor de nuestros errores, en cuanto a individuos, consiste en la ceguera con que vamos por la vida sin reparar en las ocasiones que nos salen al paso. Nos bastará abrir los ojos y mirar para que veamos luego las muchas personas que hay faltas de ayuda que nosotros podemos prestarles, y no en cosas de gran momento, sino en pequeñas. Adondequiera que dirijamos la vista encontraremos alguna

necesidad cuyo remedio está a nuestro alcance... Ninguna ganancia (material) nos dejan, salvo el gozo de ejecutarlas... Especialmente en las grandes ciudades. Los vecinos de pueblos y aldeas se conocen mutuamente, sienten que hay entre ellos recíproca dependencia; los de las grandes ciudades pasan uno al lado de otro sin cambiar un saludo; tan aislados, tan distanciados, a veces tan desorientados y abatidos... La timidez nos retrae a veces de dirigirle la palabra a un extraño. Mucha de la frialdad que reina en el mundo se debe al temor de exponernos a un rechazo; así, nuestra aparente indiferencia es en no pocos casos nada más que cortedad. Cuando traigo a la memoria los años de mi juventud, me doy cuenta de la importancia que tuvieron para mí la ayuda, la comprensión, la palabra de aliento, la benevolencia, los sabios consejos con que me favorecieron tantas personas. Entraron en mi vida y fueron fuerza dentro de mí. Muchos dicen: «¡Ah, si yo fuera rico, haría grandes cosas para ayudar a la gente!» Todos podemos ser ricos en afecto y generosidad. No debemos ahogar la voz de nuestra conciencia diciéndonos que ahí están las instituciones y el gobierno para socorrer a los necesitados. «¿Soy yo acaso guarda de mi hermano?» ¡Ciertamente lo soy! Y no cabe que rehúya mi responsabilidad para con el prójimo alegando que el Estado hará por él cuanto sea preciso.

A veces se vive esperando que la vida empiece; cuando me jubile veré que hacer porque tendré mucho tiempo para el ocio, para no hacer nada, ¡por fin!

Y aunque no siempre se sabe con claridad que es lo que se espera, sin embargo, continuamos esperando. No dudamos que lo que sea lo lograremos, pero si no nos enfocamos en lo que esperamos, ¿cuándo lo haremos? ¿cuándo empezaremos a vivir nuestra nueva vida de jubilado?

Cuando una persona se jubila comienza en ese preciso instante el momento de vivir esa nueva vida. Ese será el día, el tiempo de la nueva

generación. La vida en la cual el trabajo de esa etapa debe hacerse; porque, aunque no sea remunerado es un trabajo que nos dará la satisfacción del deber cumplido para con los demás. Que la vida no solo son derechos, conllevan la necesidad personal de retribuir al mundo todo lo que del mundo recibimos y no siempre valoramos. Esto es a lo que vinimos al mundo, la vida humana en esta tierra tiene un propósito, aunque no sea lo que creemos que debería ser, tal vez por el propio desconocimiento de lo que verdaderamente nos hace sentir plenos.

Un breve escrito anónimo en las redes expresa: al final gana quien todas las mañanas se levanta para hacer frente a la vida, a pesar de todos los problemas... Quien cree todavía en los sueños, en un «te quiero» dicho con el corazón, en un abrazo sincero, quien sabe llevar de la mano su propia vida, dándole sentido...

Por todo ello, puede pensarse en asignar nuevo valor a lo que se hacía habitualmente, sea en el trabajo o como hobby, enfocando otros objetivos para la misma acción, pero sin dejar de perseverar en ello.

Mantener la actividad posibilita aumentar la habilidad adquirida a través de la experiencia, y por lo tanto incorporar nuevo valor a la misma. Solo es cuestión de observar el entorno en que se vive y reparar en lo que en el mismo se necesita:

- Si fui maestro y me gusta serlo, ofrecer mis servicios a un comedor escolar de barrio humilde para ayudar a fijar conocimientos a los niños.
- Si fui soldador en una empresa industrial, y disfruto lo que hago, ofrecer mi ayuda a una organización que ayude a levantar viviendas para erradicar ranchos.
- Si ejercí la enfermería en un hospital o sanatorio, y conservo viva mi actitud solidaria, ofrecer mi ayuda en dispensarios de barrios carenciados para ayudar uno o dos días a la semana a quienes a veces están sobrepasados de pacientes.

Así como lo que encaremos de nuevo, sea porque constituía nuestro sueño, sea porque es lo que mis posibilidades me permiten emprender, debemos hacerlo con la total confianza en nosotros mismos. No tanto por la capacidad o no que tengamos, sino por la seguridad que nos entregaremos totalmente a lo que iniciemos. No es suficiente solo el saber cómo se hace, sino también poner empeño y amor en ello (Guevara Estacio, 2013).

Raras veces concretamos todo lo mejor de que somos capaces, porque la voluntad a menudo decae o la rutina apaga el entusiasmo. Y podemos agregar que la cuestión abarca también la pasión con que se hace. Sin la pasión puesta en el trabajo, el mismo se reduce a una serie de movimientos mecánicos imposibles de disfrutar por quien los ejecuta, porque no basta tener inteligencia y habilidad, es necesario poner el corazón. Lo que cada persona piensa de sí misma, su confianza, sus convicciones, son lo que determina sus posibilidades para alcanzar su destino.

A la actriz Lea Thompson le asignan la siguiente expresión: «estoy convencida que la responsabilidad acrecienta el respeto que uno siente por sí mismo». Y de la responsabilidad deviene el entusiasmo.

Demasiadas veces actuamos como si el lujo o la comodidad fueran lo más importante de la vida, cuando lo único que necesitamos para ser realmente felices es algo por lo cual entusiasmarnos. Y emprender la acción.

Muchas veces la sola visión práctica de la educación, centrada en la conocida salida laboral en que tanto se insiste, deja de lado el enseñar cómo vivir: como integrarse a la sociedad y ser útil a los demás; como llevar a la práctica cotidiana el lema «trata a los demás como deseas te traten a ti». Solo se insiste en cómo «ganarse la vida».

Solemos olvidar que se trabaja no solo para ganarse el sustento, se trabaja para realizarse como persona útil a la sociedad, porque cada persona es un ser que vive con otros, no es una isla.

Ganarse el sustento tampoco es ganarse la vida, la vida es un regalo, un don que nos fue dado sin pedirlo, pero la tenemos para vivirla. No para desperdiciarla en lamentos por algunas oportunidades que muchas veces son llamadas «perdidas», y en realidad no supieron ser «aprovechadas». Quizás por múltiples razones se consideraron valederas, pero tampoco debemos ahora lamentarnos por lo que no hicimos porque el pasado no remedia el presente y mucho menos el futuro.

Por el contrario, demos gracias por el tiempo que vivimos y que podemos aprovechar para intentar ya, en este momento, hacer lo que deseamos. Aunque quizás no lo logremos, pero lo habremos intentado. No habrá más lamentos por pérdidas, y sí la satisfacción de haber hecho lo que pudimos.

Cuando optamos por permanecer, en cuanto a conocimiento se refiere, dentro de las reiteradas veces citada zona de confort, no percibimos cuán estrecha suele ser la misma.

Si nos gustan los números nos centramos en los sudokus o similares, porque nos gratificamos viendo cuan veloces somos en algo que dominamos. Pero si nos cuesta el lenguaje, escapamos del aprendizaje de un nuevo idioma, cuando esta actividad representa un real desafío a nuestra tenacidad.

Repetidamente no se intenta algo, disculpándose uno mismo con el cliché de «nunca fui bueno en esto», siendo que la mayoría de las veces nos referimos a una actividad que intentamos practicar de niño, o quizás nos obligaban a hacerlo y no era de nuestro gusto en aquel entonces, sin tener en cuenta cuánto hemos evolucionado en nuestra vida, nuestras nuevas aptitudes generadas por la experiencia, y el esfuerzo cotidiano que hemos aprendido a sostener.

Hoy somos adultos que estamos acostumbrados a desarrollar nuestra labor cotidiana, a veces casi mecánicamente, pero muy habitualmente desconfiamos salir de la comodidad que ese conocimiento nos brinda. Si no tomamos debida nota de ello, es decir reconocer cons-

cientemente esa actitud mental, estamos autolimitándonos en una especie de cárcel racional.

Y puede ser una limitación más severa cuando, por imperio de la ley, nos jubilemos y nos encontremos con que el cómodo conocimiento que detentamos, ya no podemos aprovecharlo porque desapareció la actividad diaria en que lo aplicábamos.

Si a ello se le suma la creencia de ser demasiado viejos para aprender algo nuevo, puede llegar a sufrirse el síndrome del rechazo a cualquier iniciativa. Lo verdaderamente importante no es el hecho de ignorar algo sobre lo que se quiere emprender, no tener el suficiente conocimiento, sino el negarse a indagar y adquirir este.

Cómo nos asusta dejar un ámbito conocido, separarnos de los viejos amigos y hacer nuevas amistades. Ya citamos al Dr. Schweitzer cuando decía: «La timidez nos retrae a veces de dirigirle la palabra a un extraño».

Pero el cambio es tan inevitable como el paso de las estaciones. Si queremos sortearlo es como pretender esquivar la vida, porque —aunque a veces sutilmente— todo cuanto vive se halla en permanente mudanza; tal como nuestras células van cambiando y se reemplazan, nuestra propia forma de ser va mutando con el paso de los años y la experiencia adquirida.

En ocasiones nuestra vida ha pasado por períodos donde parecía que nada nuevo ocurría, todo era previsible en el día a día. Como si solo cambiaran las horas que iban pasando o los días y meses que discurrían, corriendo como el agua de la vertiente.

Toda nuestra vida, decía William James, no es sino «una masa de hábitos».

Pero luego algo ocurre que altera esa uniformidad y modifica —casi violentamente nuestro apacible trajinar. Quizás sea un hecho trivial o importante, bueno o no tanto, que nos obliga a adaptarnos a la «nueva realidad» de nuestra vida. Y de esos hechos seguro que nos acordaremos repetidamente.

Ahora bien, el cómo influyen dichos cambios de la persona depende exclusivamente de la actitud que adopte ante los mismos. Y el cambio que impone jubilarse es demasiado importante como para que tome desprevenido a cualquiera.

Briuoli (2007) expresa:

La constitución de la subjetividad implica que el sujeto posee herramientas que le permiten reorganizar sus representaciones acerca de sí mismo, de los otros y de su lugar en la sociedad. A partir de ciertas condiciones indispensables, el individuo, sobre su montaje biológico, se constituye en sujeto capaz de representar, simbolizar, comunicar, pensar. Revisar sus biografías personales y sociales. Construir nuevos sentidos sobre su experiencia existencial desde todas sus dimensiones: verse, expresarse, juzgarse, narrarse, dominarse.

¿Cómo prepararse para ello? Revisando nuestros hábitos y proponiéndonos ir introduciéndoles pequeñas modificaciones que no afecten severamente nuestra forma de vida, pero que nos permitan mantener ágil nuestra mente. Pueden ser cosas tan fáciles de instrumentar como alterar el momento de hacer las cosas cotidianas: si hacía ejercicio los martes y jueves los cambio por lunes y miércoles, si voy en auto a la peluquería intento hacerlo caminando, despacio, no solo mirando lo que pasa sino viendo quienes intervienen en lo que pasa, etcétera.

Probablemente deba dejarse un rato de lado el entorno, abstraerse del mismo, y pensarnos distintos. Tomar menos compromisos y destinar algo de tiempo diario a la lectura, con lo que viajaremos sin movernos de nuestro hogar.

Porque lo que nos ata a la rutina es la «comodidad» de hacer siempre lo mismo, porque estamos convencidos que no requiere esfuerzo alguno.

Reconociendo estos síntomas podemos enfrentarlos y dominarlos.

Quizás no puedan hacerlo solos, pero cada uno encontrará en quien apoyarse. Quizás su cónyuge o pareja, un amigo, un hijo, un psicólogo.

O bien, por qué no, experimentando en algunos talleres que su propia intuición le indique. Quizás pintar cuadros, aunque pensemos que no tenemos habilidad suficiente, porque lo podremos ir intentando lentamente, observando el motivo que nos atrae reflejar en la tela. O tal vez la fotografía, aunque solo sea con el celular, pues nos permitirá descubrir maravillas en el barrio o en el pueblo, que quizás nunca habíamos notado en detalle. Y, por qué no, averiguar su historia y sus personajes.

Descubrir algo por usted mismo le dará confianza y seguridad. Esto es necesario para todos, pero en especial para quienes residen solos, cualquiera sea la razón que los lleva a esa forma de vida, porque limita sus posibilidades de comentar y evaluar opciones de actividades a realizar, emprendimientos a acometer, salidas a programar.

Quien pierde el don de asombrarse y maravillarse, anticipa en cierto modo su deceso porque ya ha cerrado sus ojos.

Se ha dicho muchas veces que Vivir puede imaginarse como escalar una gran montaña; cuando comenzamos a trepar, las fuerzas que inicialmente van aumentando mientras entramos en calor, llega un momento en que se estabilizan y luego comienzan a decrecer por el natural agotamiento, disminuyen. Pero a medida que vamos ascendiendo la mirada es más libre, la vista más amplia y serena. No hemos llegado a la cima, siquiera la vislumbramos, pero acomodamos la carga y continuamos avanzando, porque la aventura radica esencialmente en ese empeño de subir.

Tiempo para cumplir un sueño

Un antiguo adagio expresa que «el pasado no existe porque ya fue, y el futuro no existe porque aún no llegó. Solo existe el presente».

En el mismo sentido el Dalai Lama habría expresado: «Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crear, hacer y principalmente... vivir».

Sin embargo, eso es un reflejo de una actitud meramente pasiva, un mirar sin actuar. Estaríamos solamente encerrados en el día. Evidentemente estos pensamientos impulsan positivamente el actuar en cada momento, lo que es necesario, pero no podemos dejar de lado el ocio activo que también forma parte indispensable en nuestra vida. El tiempo que impulsa nuestro pensamiento a revisar nuestra vida y soñar en lo que mañana haremos.

Enfocar únicamente el hoy nos reduce solamente a este momento, pero está probado científicamente que los recuerdos se «viven», no tal como sucedieron los distintos acontecimientos, sino como recordamos en nuestra propia mente el cómo ocurrió, y eso a su vez se afirma con el paso de los años.

Decimos que el tiempo es lo más valioso que tenemos, porque es en el tiempo en que vivimos. Según la cuarta acepción de la definición de tiempo dada por la Real Academia Española es la «época durante la cual vive alguien». Definición que nos parece totalmente razonable, intuitivamente, pero no aporta nada a cada lapso de ese transcurrir temporal. También sabemos que las leyes de la física indican que el tiempo «fluye» hacia adelante, lo que también aceptamos intuitivamente.

Pero los últimos avances de la ciencia —en especial los de la física cuántica— relativizan el fluir del tiempo; lo consideran una «dimensión» donde el «ahora» es una construcción de la mente humana. Claro

que son hipótesis que surgen de posiciones encontradas, y no cambian sustancialmente la vida del común de las personas. Sin embargo, nos permite avizorar que «nuestro» tiempo no es solo el ahora, sino también todo lo que hemos sido. Y, quizás, también lo que seremos.

En ese tiempo en que vivimos, «vivimos» también en el ayer, por la experiencia que tuvimos y aprovechamos hoy; e igualmente en este hoy que transcurrimos sobre la base de nuestra historia particular.

Pero también «vivimos» hoy el futuro cuando lo imaginamos, y en ese acto de imaginarlo volcamos por lo general nuestro deseo, manifiesto o no, de como quisiéramos que fuera y no necesariamente como lo vemos sobre la base de lo que acontece en el hoy y sucedió en el ayer. El futuro que imaginamos está teñido del color de nuestros sueños. Y también de nuestros temores.

Nuestra propia historia personal la recordamos no exactamente como fue, sino que hemos quitado o incorporado inconscientemente circunstancias o elementos —vividos o no— debido a la distinta óptica con que hoy veríamos los hechos si estuvieran sucediendo. Y esto es involuntario y no nos deja dudas, y si es necesario lo discutiremos sinceramente porque así lo creemos.

Cuantas veces no nos ponemos de acuerdo con nuestros familiares y amigos en hechos sucedidos tiempo atrás. Pareciera que el mismo momento lo hubiéramos vivido en forma distinta. Y posiblemente así haya sido, alguien lo vivió como una alegría y otro con una nostalgia. Uno vio detalles o gestos que a otro le pasaron inadvertidos, y compuso una imagen distinta.

Por esas y otras muchas razones, el tiempo es visto como algo tangible, casi palpable, y que si queremos detenerlo se nos escapa con más rapidez porque el tiempo no es una métrica, somos nosotros los que tratamos vanamente de asirlo.

Para el adulto mayor, para quien comienza a ver que el tiempo de su jubilación se aproxima y nada puede hacer para dilatarlo, el tiempo

para concretar el sueño incumplido, o quizás parcialmente cumplido, comienza a estar un tanto acotado y solo él puede decidir cómo hacerlo.

Muchas veces, los sueños se van quedando en el subconsciente porque la vida en el diario trajinar no nos deja el tiempo que necesitamos para cumplirlo. No porque no hayamos tenido tiempo en realidad, sino porque el devenir de nuestra vida fue dando más importancia a otras realidades: la familia, el trabajo, la situación económica del país y/o la particular, la guerra, y hoy también la pandemia.

Estas circunstancias externas y ajenas a nuestra voluntad, no podemos ignorarlas porque muchas veces van marcando el ritmo en que se desenvuelve nuestra vida. Marca «nuestro tiempo», diferente al de los demás. No es el mismo ritmo el que llevamos si vivimos en una gran ciudad, en un pequeño pueblo o en una comunidad rural. No tenemos las mismas ocupaciones cotidianas si vivimos solos, que si somos el principal sostén de una familia numerosa.

Nos condiciona si el sueño implica concurrir a infraestructuras que estén cerca, «a mano» decimos habitualmente, de nuestro hogar.

Cualquiera haya sido el motivo, lo importante sería hoy, como adultos mayores, revisar cuál o cuáles son nuestros sueños o aspiraciones no cumplidas. Y revisar implica pensar no solo en sí sino en la realidad de nuestra vida, de su entorno y en su entorno.

No debiéramos quedarnos simplemente con pensar si hago o no lo que desde hace tanto tiempo deseo lograr o tener.

Que los años no apaguen el interés por las actividades sociales, intelectuales, deportivas, laborales.

Especialmente cuando caemos en la cuenta que no solo vivimos para uno, sino que nos caben responsabilidades sociales, sea con la familia o con los vecinos o con quienes puedan necesitar de nuestra ayuda o apoyo.

Por tanto, quizás deba preguntarse cada uno: ¿qué aficiones puedo desarrollar? ¿qué talentos puedo poner en marcha? ¿qué defectos debo corregir para ser más útil y disfrutar más de la vida?

No es posible cambiar de la noche a la mañana, por ello si en algo podemos mejorar debemos encararlo cuanto antes. Como el conocido dicho: «sin prisa pero sin pausa».

Nuestra fisonomía exterior muestra inexorablemente el paso de los años. Pero puedo conservar la mente y la actitud de la juventud si uno se mantiene en actividad, acorde a lo que desea lograr con el tiempo.

Cuando comparan a los adultos mayores con los niños, por lo general tiene un matiz conmisericordioso —pobre viejo, depende de los demás—, pero ello no tiene por qué ser así. Es cierto que la edad conlleva muchas limitaciones, que a veces requieren ayuda de otros, pero también es verdad que el parecido con los niños es que, en la adultez, libres de muchas restricciones horarias, recuperamos la frescura de los pequeños en admirar los milagros que cada día nos ofrece. Disfrutar de los colores del paisaje con calma. Maravillas que el dinero no compra.

La vejez permite acompañar a los niños sin la premura que imponían las obligaciones laborales, y escuchar a los jóvenes que son tan reacios a hablar de sí cuando sienten que no les dan el tiempo que ellos esperan de uno.

Podemos parecer niños por la alegría con que vivamos cada día, sin por ello dejar de lado el bagaje de nuestra experiencia que nos permite darle aún más valor a esas vivencias cotidianas. Disfrutar estas es afianzar la importancia que las mismas imprimen a nuestra existencia, para lo cual es necesario que nos demos el tiempo suficiente para «ver» lo que pasa y nos pasa.

Lo que hoy se propone como *slow life*, entendido como vivir despaciosamente, tranquilamente, es la forma de reconocer la importancia de disfrutar de la vida viviéndola «lentamente», que tuvo su impulso desde fines del siglo pasado, cuando se introdujo internacionalmente el concepto de *slow food*, en contraposición con las cadenas de *fast food*. Disfrutemos la comida y no la engullamos, comenzó a ser la consigna. *Revival* de la antigua recomendación de masticar bien cada bocado, lo que permite saborearlo y facilita su digestión.

Hoy el vivir pausadamente reconoce la importancia de disfrutar cada momento, evitando el torbellino que impulsa el mundo en general.

La Fundación Fuente de Inspiración, AC, México, en el año 2020, realizó una entrevista que a Ramírez Padilla; el mismo expresaba:

El ser humano debe trabajar hasta que se muere. ¿Cuál es la diferencia? tienes que bajar la intensidad. (...) Tengo que estar siempre pensando cómo puedo ser útil a los demás. La gente que empieza con la depresión o a veces hasta aceleran su muerte, es cuando sienten que la han excluido; entonces se auto derrotan. Siempre hay que seguir buscando como seguir haciendo lo que nos apasiona. Hay que bajar la intensidad pero hay que seguir haciendo lo que nos apasiona. Y también descansar y disfrutar con tu familia y tus amigos. Muchos seres humanos se mueren a los 60 y los enteramos a los 80. Porque se excluyen solos. Hay que morir viviendo. No vivir muriendo. A todos Dios nos regaló la vida para hacer valor, y cuando eres consciente de eso y haces lo que te gusta y creas valor de lo que te gusta, entonces lo sigues haciendo hasta que te mueres. El que le tiene miedo a la muerte es el egoísta, el que nunca pensó en los demás. El que generó huellas al servicio de los demás deja un legado.

Quizás nos pueda ayudar el intentar comprender que es el *sisu*, término finlandés que es casi intraducible, y que, al decir de Joanna Nylund (2018), es tan sencillo y directo, que hacía falta un libro entero para explicarlo, y así lo hizo al abordar el tema en su obra: *Sisu: The Finnish Art of Courage (Sisu: el arte finlandés del coraje)*.

Sisu significa: vamos, determinación, fuerza, perseverancia en una tarea que para algunos puede parecer una locura, casi algo imposible de hacer. Es un término que hace referencia a la determinación de ir más allá de la propia capacidad mental o física, y es un elemento central de la cultura de dicho país y discurso colectivo del mismo.

En la introducción el libro nos cuenta que, lingüísticamente hablando, el concepto de *sisu* se remonta a 500 años, si no más. Podría traducirse por «determinación estoica, resistencia, coraje, valentía, fuerza de voluntad, tenacidad y capacidad de recuperación». Es «una forma de pensar orientada a la acción». Uno no se jacta de tener *sisu*, sino que simplemente «deja que sean sus acciones las que hablen en su nombre».

Y esa determinación de hacer es lo que puede guiar nuestro pensar en la búsqueda del horizonte que aún no alcanzamos a divisar con claridad. Pensamientos que estarán apoyados en lo que somos conscientes que sabemos hacer, pero también dándole tiempo al pensar en lo que soy capaz de llegar a hacer.

Hoy las empresas tecno incentivan a los empleados a experimentar con nuevas ideas, y la razón por la que los experimentos son tan útiles es porque aportan hechos, no suposiciones. Aquello que puedes hacer o sueñas que puedes hacer, comiéndalo. Experimentarlo irá mostrando el límite personal. Mostrará lo que se está logrando y permitirá aprender de los propios errores, fijando nuevas metas a superar.

Jubilarse conlleva la oportunidad de disponer de una nueva ocasión donde, sin obligación impuesta por terceros, se puede aprovechar para cumplir sueños pendientes.

Nadie exige al jubilado esforzarse en nada, pero esa libertad que otorga la nueva etapa a encarar le permite pensar sin apremios en qué hacer en su vida.

Erasmus de Rotterdam, en su obra *Discusión sobre el libre albedrío*, expresaba: «entenderemos por libre albedrío una fuerza de la voluntad humana gracias a la cual el hombre puede dedicarse a las cosas que conducen a la salvación o bien apartarse de ellas». Cada persona elige.

La experiencia adquirida en tantos años de trabajo, permitirá fijar un método propio de aprendizaje o desarrollo de aquello que se tenga la determinación de encarar. No se ha vivido en vano. Quizás no se ha descollado en alguna tarea que merezca el reconocimiento público,

pero sin duda se adquirieron habilidades en el trabajo cotidiano y que en la nueva etapa servirán de base para cualquier emprendimiento.

Las enseñanzas que está dejando la actual pandemia, obligando a las personas a reinventar su estilo de vida conforme lo imponen las medidas preventivas en cada país, permiten visualizar más claramente que nada es inmutable. Debe estar preparado para el cambio permanente. Y los adultos mayores no están excluidos de tal circunstancia.

Mantener una vida activa, evitando el sedentarismo que buena parte de la sociedad sugiere para la tercera edad, permite mantener la independencia y evitaría el riesgo del abandono de sí mismo y la depresión que suele acechar, ayudando así a salir del aislamiento en el que hoy muchas veces se encuentran inmersos.

Es necesario recordar que dos de los elementos valiosos que se tiene en la vida son: el tiempo y la energía. Y ambos son limitados. A lo que se le dé el tiempo y la energía, definirá la existencia y la concreción de los objetivos que se planteen.

Debe tenerse presente que la tragedia de la vida no reside en no lograr nuestros objetivos; la tragedia consiste en no tener objetivos por lograr. No es ninguna desgracia morir con sueños incumplidos; sí lo es, en cambio, no soñar (B. Mays).

Es fundamental poder decir: lo intenté. Porque aun cuando se haya fracasado se aceptará, ya que —aunque no agrade el resultado obtenido— el mismo es fruto de un esfuerzo querido y concretado libremente.

José Ingenieros fundamentaba:

Para el perfeccionamiento humano son inútiles los tímidos que viven rumiando tranquilamente, sin arriesgarse a tentar nuevas experiencias; son los innovadores los únicos eficaces, descubriendo un astro o encendiendo una chispa. Podrá ser más cómodo no equivocarse nunca que errar muchas veces; pero sirven mejor a la humanidad los hombres que, en su inquietud de renovarse, por acertar una vez aceptan los inconvenientes de equivocarse mil.

Se atribuye al escritor J. Swift la motivadora frase: «Por todo ello ¡Adelante! ¡Ojalá vivas todos los días de tu vida!».

Propósito positivo que, aunque es seguro requiera esfuerzo personal y presente alguna dificultad, vale la pena intentarlo, porque no concretarlo puede hacer llegar a uno lamentarse luego, como lo expresara Whittier: «Porque de todas las palabras tristes de lengua o pluma, las más tristes son estas: “¡Podría haber sido!”».

Referencias bibliográficas

Alpízar Jiménez, Idalia (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Abra*, 31(42).

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/3987/3829>

Barbé, Carolina (2015). *Entre el trabajo y la jubilación: la vejez*. (Trabajo final de grado). Universidad de la República.

Bobbio, Norberto (1997). *De senectute*. Taurus. Trad. de Esther Benítez.

Brioli, Nora Mabel (2007). La construcción de la subjetividad. El impacto de las políticas sociales. *HAOL*, (13).

Bru Ronda, Concepción (2016). *Informe sobre la preparación para la jubilación*. Universidad de Alicante.

Callwood, June (2015). Camino seguro hacia la felicidad.

<https://es.scribd.com/document/261401571/Camino-Seguro-a-La-Felicidad>

Cardona Arango, Doris; Estrada Restrepo, Alejandro; Agudelo García, Héctor Byron (septiembre de 2003). *Aspectos subjetivos del envejecimiento: redes de apoyo social y autonomía de la población adulta mayor de Medellín*.

De Bedout Hoyos, Andrés (2008). *Panorama actual del suicidio: análisis psicológico y psicoanalítico*.

Díaz, José Luis (2009). Persona, mente y memoria. *Salud mental*, 32(6), 513–526.

http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/1321/1319

Dostoievski, Fiódor (2012). *Los hermanos Karamázov*. Colihue.

Fundación Fuente de Inspiración, AC (13 de marzo de 2020). Entrevista a David Noel Ramírez Padilla, Instituto Tecnológico de Monterrey. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=214520799663024>

Gallego, José (2006). *De la cultura animi a la cultura como hábito*.

<https://digital.csic.es/bitstream/10261/36202/1/CulturaRocinante.pdf>

- Gil, Jorge Alonso** (2020). *El arte de envejecer con dignidad*.
<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/08/Jorge-Alonso-Gil.pdf>
- Giraldo Zuluaga, Gloria Amparo y Arango Giraldo, Gloria Stella** (2012).
Caracterización de la jubilación y sus efectos. *Eleuthera*, 6.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=585961835010>
- Guevara Estacio, María Emilia** (2013). *Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545895003>
- HelpAge España** (2020). IV Foro sobre los Derechos de las Personas Mayores.
- Hutschnecker, Arnold A.** (1972). *The will to happiness*. Edición revisada. Cornerstone.
- Iacub, Ricardo** (2014). *Todo lo que usted siempre quiso saber sobre su jubilación y nunca se animó a preguntar*. Paidós.
- Iacub, Ricardo y Sabatini, María Belén** (2015). *Psicología de la mediana edad y vejez*.
<https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>
- Ingenieros, José** (2004). *Las fuerzas morales*. Agebe.
International Journal of Psychological Research, 1(2), 53–63.
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023508007.pdf>
Investigación y Educación en Enfermería, XXI(2), 80–91).
<https://www.redalyc.org/pdf/1052/105217944006.pdf>
- James, William** (2005). *Psicología para profesores*. Conferencias de William James. Biblioteca Americana. Traducción de Paulina Dittborn Cordua.
- Kingsley, Charles** (marzo de 2000). *Reader's Digest*.
- Klein, Alejandro** (2016). De la ancianidad al adulto posmayor. *Desacatos* (50).
- Limón Mendizábal, María Rosario** (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1), 45–54.
- Lipovetsky, Gilles y Charles, Sébastien** (2004). *Los tiempos hipermodernos*. Anagrama.
- Manes, Facundo** (18/3/2018). *Instituto perfil*.

Maragall Gorina, Joan (1931). *Obres Completes*. Sala Parés.

Mays, Benjamín (1983). Quotable quotes. *Citas citables*.

Mier Sosa, Fernando (2016). Violencia social hacia el adulto mayor en la hipermodernidad. *Psicol. Conoc. Soc.*, 6(2), 188-208.

Moreno Lara, Xavier (1982). *Triunfar en la tercera edad*. Mensajero.

Nylund, Joanna (2018). *El arte finlandés del coraje*. Finland, Arte y Cultura.

Piña, Marcelo (2001). El capital social de los adultos mayores desde la perspectiva del desarrollo humano. [Ponencia].
<https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/congresos/reg/slets/slets-017-029.pdf>

Pokorny, Julius (1959). *Indogermanisches Etymologisches Wörterbuch* (*Diccionario etimológico indoeuropeo*).

San Martín, Zorrilla de (1924). *El sermón de la paz*.

Schweitzer, Albert (Enero de 1950). *Readers Digest*.

USA.GOV *Cómo ahorrar para su jubilación*. usa.gov/retirement-planning-tools

Universidad Maimónides (UMAI). La jubilación, etapa de libertad y desafíos.

Universidad de Palo Alto, California. Estudio COVID 19. Qué pensar y hacer.

Vidart, Daniel (1965). *Cultura y civilización*.

Whittier, John Greenleaf (1856). *Maud Muller*.

Wilder, Thorton (2013). *Our Town*. *Samuel French*.

Fuentes

Banco Mundial (2019).

BBVA España: Jubilación en Suecia (2019).

Instituto BBVA de Pensiones. V Encuesta sobre la Jubilación y los hábitos de Ahorro (noviembre 2017).

Sobre los autores

Esteban R. Villamayor • Magíster en Dirección de Empresas. Contador Público. Posgrado en Administración de Gobierno. Posgrado en gestión de RR. HH. Diplomado en Antropología. Docente universitario. Integró el cuerpo docente que fundó la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES). Exconsultor del BID y de la Cancillería Argentina. Extécnico de reingeniería funcional de McKinsey & Co. Analista del comportamiento humano en organizaciones públicas y privadas. Desde 2015 ha dictado talleres para adultos mayores con personal de ANSES. Es miembro de la Comisión de Profesionales Mayores del Consejo Profesional de Ciencias Económicas, CABA.

Héctor R. Paillet • Contador Público Nacional. Titular del estudio Paillet y Asoc. SRL hasta su jubilación (2009). Exconsejero titular del Consejo de Ciencias Económicas de Santa Fe. Director y Síndico de varias sociedades comerciales e industriales. Especializado en legislación societaria comercial, organización de empresas, consultoría y auditoría contable y operativa. Auditor externo de bancos asociados a Deloitte & Co. Ejerció su profesión en varias provincias argentinas y es consultor en Uruguay y Brasil. Ha dictado talleres de capacitación de personal en empresas y asociaciones sobre evaluación de patrimonios.

Cada día se toman decisiones, se fijan objetivos, conscientemente, pero también sin darnos cuenta. Desde pequeño uno adquiere conocimientos que acumula en su mochila y eso lo prepara para la etapa siguiente de su vida. Casi imprevisiblemente, llega el momento de que la persona se jubile, y puede que se le alegre o no, o quizás le asuste un poco. Dejar su trabajo cotidiano lo afectará; tendrá incidencia en su identidad y en el uso del tiempo. ¿Se dedicará a no hacer nada, a viajar, a completar algo pendiente? ¿Se lo planteó en algún momento o bien esperará a que suceda? Si bien vivir constituye un todo ininterrumpido, la vida presenta ocasiones para alcanzar metas pendientes o descubrir nuevos intereses. Vislumbrar oportunidades de cambiar el rumbo que se había tomado y volver a ser el que se era, pero diferente; encarando un nuevo camino. La jubilación es una de esas encrucijadas, maravillosas, que nos depara el tiempo para concretar sueños y fijar un nuevo rumbo en la vida.